**Меню 1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное) | 40.60 | 19,44 | 21,41 | 10,06 | 291,34 | № 437-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло слив) | 150 | 5,68 | 4,49 | 36,59 | 212,67 | № 516-2004 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| сок | 125 | - | - | 14,38 | 57,5 |  |
| **Итого :** |  | 27,6 | 26,17 | 85,96 | 668,3 |  |

**МЕНЮ 2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное) | 200 | 15,06 | 19,43 | 45,19 | 405,79 | №370-2013 |
| Чай с сахаром  (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| сок | 200 | - | - | 23,0 | 92,0 |  |
| **Итого :** |  | 17,54 | 19,70 | 93,12 | 604,58 |  |

**МЕНЮ 3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, гр** | **Белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка «Царская» с молоком сгущенным (творог, манка, сахар, яйцо, мука, масло сливочное, м/р) | 150.20 | 19,38 | 12 | 23,22 | 281,65 | 10/5-2011 |
| Чай с сахаром (заварка, сахар) | 200 | 0,3 | - | 15,2 | 60 | №686-2004 |
| выпечка | 125 | 6,18 | 2,52 | 32,4 | 169,2 |  |
| **Итого :** |  | 25,86 | 14,52 | 70,82 | 510,85 |  |

**МЕНЮ 4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону  (помидоры свежие, м/растит) | 60 | 0,6 | 4,1 | 2,0 | 47,1 | №17-2013 |
| Котлеты мясные с соусом  (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное,  морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар) | 90,30 | 23,48 | 10,02 | 7,5 | 172,41 | №451-2004  №578-2004 |
| Картофельное пюре (картофель, молоко, масло) | 150 | 3,07 | 4,89 | 21,9 | 150,06 | №520-2004 |
| Компот св замор. ягод  (вишня или смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,2 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| **Итого :** |  | 29,63 | 19,28 | 67,73 | 520,9 |  |

**МЕНЮ 5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Мясо тушенное (говядина, лук, морковь, томат паста, мука, масло растительное) | 40.60 | 19,44 | 21,41 | 10,06 | 291,34 | №433-2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное) | 150 | 8,44 | 10,82 | 42,28 | 290,05 | №508-2004 |
| Чай с сахаром (заварка, сахар,) | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | №686-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| фрукт | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 40 |  |
| **Итого :** |  | 30,86 | 32,5 | 92,25 | 749,19 |  |

**МЕНЮ 6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Сосиска детская с соусом | 50.50 | 9 | 14,5 | 2,8 | 209 | №413-2004 |
| Макароны отварные | 150 | 8,1 | 9,3 | 31,95 | 250,5 | №333-2004 |
| Компот из св. замор ягод  ( вишня, смородина, сахар) | 200 | 0,2 | 0,0 | 35,08 | 142,0 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| сок | 200 | - | - | 23,0 | 92,0 |  |
| **Итого :** |  | 19,58 | 24,07 | 107,74 | 761,3 |  |

**Меню 7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Жаркое по-домашнему  (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное) | 200 | 13,53 | 15,37 | 32,61 | 320,48 | №436-2004 |
| Чай с лимоном ( заварка, сахар, лимон) | 200.15.7 | 0,8 | - | 29,96 | 120 | №705-2004 |
| Хлеб ржаной | 25 | 2,28 | 0,12 | 14,91 | 57 |  |
| сок | 125 | - | - | 14,38 | 57,5 |  |
| **Итого :** |  | 16,61 | 15,49 | 91,86 | 558,98 |  |

**Меню 8 день 1 вариант**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный  (яйцо, молоко, масло/растит) | 200.5 | 19,54 | 21,54 | 3,03 | 378,4 | №340-2004 |
| Какао на молоке  (какао, молоко, сахар) | 200 | 3,15 | 3,2 | 24,75 | 125,87 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| йогурт | 95 | 0,4 | - | 9,8 | 95 |  |
| **Итого :** |  | 25,37 | 25,01 | 52,49 | 667,07 |  |

**Меню 8 день 2 вариант**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№**  **рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное) | 200 | 15,06 | 19,43 | 45,19 | 405,79 | №370-2013 |
| Чай с сахаром  (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| сок | 200 | 0,3 | - | 23,0 | 92,0 |  |
| **Итого :** |  | 17,84 | 19,70 | 93,12 | 604,58 |  |

**Меню 9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону  (огурцы свежие, масло растит) | 60 | 0,6 | 4,1 | 2,0 | 47,1 | № 17-2013 |
| Биточки рубленные из птицы запеченные, с соусом томатным  (грудка куриная, хлеб, лук,  молоко, яйцо, мука, масло растительное, морковь, томат паста, сахар, масло сливочное) | 90,30 | 14,98 | 15,6 | 15,32 | 252,29 | №498-2004  №587-2004 |
| Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное) | 150 | 3,07 | 4,89 | 21,9 | 150,06 | №520-2004 |
| Компот св замор. ягод  (вишня или смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| **Итого :** |  | 21,13 | 24,86 | 75,55 | 600,85 |  |

**Меню 10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Бефстроганов (говядина, лук, сметана, мука, масло растит) | 40.60 | 19,44 | 21,41 | 10,06 | 291,34 | №423-2004 |
| макароны | 150 | 8,44 | 10,82 | 40,59 | 278,45 | №508-2004 |
| Чай с сахаром  (чай заварка, сахар) | 200. | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| фрукт | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40 |  |
| **Итого :** |  | 30,66 | 32,5 | 84,18 | 716,58 |  |

**Меню 11 день 1 вариант**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Каша вязкая «Дружба» (рис, пшено, молоко сахар, масло сливочное) | 200.5 | 8,32 | 12,78 | 37,08 | 284,44 | №302-2004 |
| Кофейный напиток (кофейный концентрат, молоко, сахар) | 200 | 2,67 | 4,2 | 23,63 | 123,49 | №692- 2004 |
| Хлеб ржаной с сыром | 25.20 | 7,01 | 5,76 | 9,62 | 129 |  |
| йогурт | 95 | 0,4 | - | 9,8 | 95 |  |
| фрукт | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40 |  |
| **Итого :** |  | 18,7 | 22,74 | 88,73 | 671,93 |  |

**Меню 11 день 2 вариант**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное) | 40.60 | 19,44 | 21,41 | 10,06 | 291,34 | №437-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло слив) | 150 | 5,68 | 4,49 | 36,59 | 212,67 | №516-2004 |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| сок | 125 | - | - | 14,38 | 57,5 |  |
| **Итого :** |  | 27,6 | 26,17 | 85,96 | 668,3 |  |

**Меню 12 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Биточки куриные с соусом | 90,30 | 16,2 | 15,1 | 16,85 | 252,29 | № 500-2004 |
| Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное) | 150 | 3,07 | 4,89 | 21,9 | 150,06 | №520-2004 |
| Компот св замор. ягод  (вишня или смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,52 | 5,52 | 15,45 | 120,3 |  |
| **Итого :** |  | 24,27 | 25,78 | 90,53 | 674,05 |  |

**Меню 13 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, гр** | **Белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Плов с курицы | 250 | 24,22 | 15 | 29,03 | 352,06 | №492-2004 |
| Какао на молоке  (какао, молоко, сахар) | 200 | 2,67 | 4,2 | 23,69 | 123,49 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| сок | 200 | - | - | 23,0 | 92,0 |  |
| **Итого :** |  | 29,17 | 19,47 | 90,63 | 635,35 |  |

**Меню 14 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели с соусом (фарш мясной, рис, мука, лук, масло растительное) | 90,30 | 11,13 | 19,33 | 13,66 | 262,96 | №462-2004  №587-2004 |
| Макароны отварные (макароны масло сливочное) | 150 | 5,68 | 4,49 | 36,59 | 212,67 | №516-2004 |
| Компот св замор. ягод  (вишня или смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| йогурт | 95 | 0,4 | - | 9,8 | 95 |  |
| **Итого :** |  | 19,69 | 24,09 | 96,38 | 722,03 |  |

**Меню 15 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **Белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Жаркое по-домашнему  (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное) | 200 | 13,55 | 15,37 | 32,61 | 320,48 | №436-2004 |
| Компот из шиповника  (плоды шиповника, сахар) | 200 | 0,8 | - | 29,96 | 120 | №705-2004 |
| Хлеб ржаной | 25 | 2,28 | 0,12 | 14,91 | 57 |  |
| Сок | 120 | - | - | 14,38 | 57,5 |  |
| **Итого :** |  | 16,63 | 15,49 | 91,86 | 554,98 |  |

**Меню 16 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Сосиски детские с маслом | 50.5 | 9 | 14,5 | 2,8 | 209 | №413-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло слив) | 150 | 5,68 | 4,49 | 36,59 | 212,67 | № 516-2004 |
| Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон) | 200.15.7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | №686-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| фрукт | 100 | 0,3 | - | 8,6 | 40 |  |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,52 | 5,52 | 15,45 | 120,3 |  |
| **Итого :** |  | 20,08 | 24,78 | 93,55 | 709,77 |  |

**Меню 17 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону  (огурцы свежие, м/растит) | 60 | 0,6 | 4,1 | 2,0 | 47,1 | № 17-2013 |
| Курица тушенная в соусе | 70.50 | 14,15 | 15,16 | 16,3 | 242,87 | №405-2013 |
| Рис отварной | 150 | 3,88 | 5,17 | 40,42 | 227 | № 511-2004 |
| Компот св замор. ягод  (вишня или смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| **Итого :** |  | 25,23 | 30,07 | 114,75 | 808,66 |  |

**Меню18 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону | 60 | 0,6 | 4,1 | 2,0 | 47,1 | №17-2013 |
| Котлеты мясные с соусом  (фарш говяжий, хлеб, лук, сухари, масло растительное,  морковь, мука, томат паста, масло сливочное, сахар) | 90,30 | 23,48 | 10,02 | 7,5 | 172,41 | №451-2004  №578-2004 |
| Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное) | 150 | 3,07 | 4,89 | 21,9 | 150,06 | №520-2004 |
| Компот св замор. ягод  (вишня или смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| **Итого :** |  | 31,91 | 19,55 | 82,64 | 588,77 |  |

**Меню 19 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное) | 40.60 | 19,44 | 21,41 | 10,06 | 291,34 | № 437-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло сливочное) | 150 | 5,68 | 4,49 | 36,59 | 212,67 | №516-2004 |
| Компот св замор. ягод  (вишня или смородина, сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| сок | 125 | - | - | 14,38 | 57,5 |  |
| **Итого :** |  | 27,6 | 26,17 | 97,36 | 712,91 |  |

**Меню 20 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход,гр** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ЭЦ,ккал** | **№ рецептуры** |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Рыба запеченная со сметаной и сыром  (рыба,мука,м/растит) | 100 | 23,48 | 7,02 | 3,5 | 172,41 | № 341-2013 |
| Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное) | 150 | 3,07 | 4,89 | 21,9 | 150,06 | № 520-2004 |
| Чай с сахаром  (чай заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| выпечка | 50 | 5,15 | 2,1 | 27,0 | 141 |  |
| **Итого :** |  | 36,46 | 14,55 | 92,24 | 638,06 |  |