**Меню 1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **белки** | **Жиры** | **Углев.** | **ЭЦ, ккал** | **№ рецептуры** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону | 60 | 0,1 | 7,1 | 4,2 | 61,45 | № 17-2013 |
| Суп гороховый с мясом (говядина, картофель, горох,  лук, морковь, масло растительное) | 10/250 | 1,3 | 7,7 | 20,38 | 183,6 | № 139-2004 |
| Тефтели 2 вариант с соусом (фарш говяжий, рис лук, мука, масло растительное,) | 90/30 | 11,13 | 19,33 | 13,66 | 262,96 | №462-2004  №587-2004 |
| 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 |  |
| Сок | 200 | - | - | 23,0 | 92 |  |
| **Итого за прием** |  | 20,36 | 39,56 | 122,98 | 924,66 |  |

**Меню 2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **белки** | **Жиры** | **Углев.** | **ЭЦ, ккал** | **№ рецептуры** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону | 60 | 0,1 | 7,1 | 4,2 | 61,45 | № 17-2013 |
| Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, ,лук, томатное паста масло растит.) | 10/250/10 | 5,79 | 7,77 | 11,21 | 138,31 | № 124-2004 |
| 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 |
| Макароны отварные (макароны, масло сливочное) | 150 | 5,68 | 4,49 | 36,59 | 212,67 | № 516-2004 |
| Какао на молоке  (какао, молоко, сахар) | 200 | 2,67 | 4,2 | 23,69 | 123,49 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| **Итого за прием** |  | 42,28 | 34,12 | 113,0 | 843,93 |  |

**Меню 3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ, ккал** | **№ рецептуры** |
| Овощи по сезону | 60 | 0,2 | 1,42 | 0,82 | 61,45 | № 17-2013 |
| Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное) | 10/250/10 | 6,39 | 7,07 | 21,01 | 152,23 | № 132-2004 |
| Курица запеченная с соусом (бедро куриное, сметана, м/растит) | 90,30 | 16,2 | 15,1 | 16,85 | 252,29 | № 494-2004 |
| 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 | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| **Итого за прием** |  | 30,62 | 29,02 | 111,82 | 835,23 |  |

**Меню 4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ, ккал** | **№ рецептуры** |
| Овощи по сезону | 60 | 0,1 | 7,1 | 4,2 | 61,45 | № 17-2013 |
| Борщ с мясом и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук, томат паста, сахар, масло растительное, говядина) | 10/250/10 | 5,39 | 7,77 | 14,01 | 179,23 | № 110-2004 |
| Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное) | 200 | 15,06 | 19,43 | 45,19 | 405,79 | №370-2013 |
| Чай с сахаром с лимоном (заварка, сахар, лимон) | 200.15.7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | №686-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| **Итого за прием** |  | 25,41 | 34,84 | 108,42 | 842,07 |  |

**Меню 5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ, ккал** | **№ рецептуры** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону | 60 | 0,05 | 3,55 | 2,1 | 43 | № 17-2013 |
| Рассольник домашний с мясом и сметаной ( говядина, капуста, картофель, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное) | 10/250/10 | 5,59 | 7,07 | 13,61 | 138,31 | № 131-2004 |
| Биточки 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 |
| Рис отварной  (крупа рис, масло сливочное) | 150 | 3,88 | 5,17 | 40,42 | 227 | № 511-2004 |
| Компот из смородины  (смородина, сахар, вода) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | №511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| **Итого за прием** |  | 37,76 | 26,35 | 114,87 | 799,92 |  |

**Меню 6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ, ккал** | **№ рецептуры** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону | 60 | 0,05 | 3,55 | 21 | 61,45 | № 17-2013 |
| Суп из овощей с мясом со сметаной (говядина, капуста, картофель,  морковь, лук, горошек зеленый, масло растительное.) | 10/250/10 | 5,31 | 4,97 | 12,35 | 117,23 | № 135-2004 |
| 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 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное) | 150 | 8,44 | 10,82 | 42,28 | 290,05 | №508-2004 |
| 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 за прием** |  | 33,54 | 35,48 | 142,19 | 940,22 |  |

**Меню 7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ, ккал** | **№ рецептуры** |
| Овощи по сезону | 60 | 0,05 | 3,55 | 21 | 61,45 | № 17-2013 |
| Солянка из птицы со сметаной (мясо птицы, картофель, лук, огурец соленый, маслины, томат паста, масло растительное) | 250/10 | 14,78 | 13,2 | 5,51 | 193,75 | № 158-2004 |
| Гуляш (говядина, лук, томат паста, мука, масло растительное) | 50.50 | 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 |
| Чай ссахаром | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | №693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 6,84 | 0,81 | 29,82 | 136,2 |  |
| **Итого за прием** |  | 46,99 | 47,66 | 113,0 | 934,4 |  |

**Меню 8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ, ккал** | **№ рецептуры** |
| Овощи по сезону | 60 | 0,5 | 3,55 | 21 | 61,45 | № 17-2013 |
| Суп лапша домашняя с курицей  (лапша, курица, лук, морковь, м/растит) | 10/250 | 4,91 | 5,77 | 16,5 | 194 | № 148-2004 |
| Жаркое по-домашнему  (говядина, картофель, лук, морковь, масло растительное) | 200 | 13,55 | 15,38 | 32,62 | 320,48 | №436-2004 |
| Компот из шиповника  (плоды шиповника, сахар) | 200 | 0,8 | - | 29,96 | 120 | №705-2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,56 | 0,24 | 29,82 | 114 |  |
| **Итого за прием** |  | 24,32 | 24,94 | 129,9 | 809,93 |  |

**Меню 9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ, ккал** | **№ рецептуры** |
| Овощи по сезону | 60 | 0,5 | 3,55 | 21 | 61,45 | № 17-2013 |
| Рассольник ленинградский с мясом и сметаной (говядина, картофель, перловка, морковь, лук, огурец соленый, масло растительное) | 10/250/10 | 6,39 | 7,07 | 21,01 | 152,23 | № 132-2004 |
| Бефстроганов (говядина, лук, сметана, мука, масло растит) | 50.50 | 19,44 | 21,41 | 10,06 | 291,34 | №423-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло сливочное) | 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 | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| **Итого за прием** |  | 36,77 | 37,06 | 128,5 | 892,28 |  |

**Меню 10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход, г** | **белки** | **Жиры** | **Углев** | **ЭЦ, ккал** | **№**  **рецептуры** |
| Винегрет овощной  (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук, масло растительное) | 60 | 0,8 | 6,1 | 4,1 | 74,4 | № 71-2004 |
| Щи с мясом, со сметаной (капуста свежая, говядина, картофель, морковь, ,лук, томатное паста масло растит.) | 10/250/10 | 5,79 | 7,77 | 11,21 | 138,31 | № 124-2004 |
| Плов из мяса (говядина, рис, морковь, лук, масло растительное) | 200 | 15,06 | 19,43 | 45,19 | 405,79 | №370-2013 |
| Компот из вишни  (вишня св. мор., сахар, вода,) | 200 | 0,36 | 0,0 | 33,16 | 127,45 | № 630-2004 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| **Итого за прием** |  | 26,57 | 33,84 | 123,48 | 881,55 |  |