**Меню 1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| гуляш | 40.60 | 19,44 | 21,41 | 10,06 | 291,34 | № 437-2004 |
| Макароны отварные (макароны,масло слив)) | 180 | 6,61 | 6,54 | 48,60 | 289,84 | № 516-2004 |
| Хлеб пшеничный йодир. | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар | 200 | 0,4 | - | 15,05 | 57,98 | №685-2004 |
| сок | 125 | - | - | 14,38 | 57,5 |  |
| Итого : |  | 28,73 | 28,22 | 103 | 764,46 |  |

**МЕНЮ 2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Плов из мяса (рис,говядина, морковь,том.паста,масло раст.) | 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 йодирован. | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| сок | 200 | - | - | 23,0 | 92,0 |  |
| Итого : |  | 17,54 | 19,7 | 93,12 | 604,58 |  |

**Меню 3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, гр | Белки  | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка царская с сгущен. Мол (творог,яйцо,сметана,мол сгущ, сахар) | 150.20 | 19,38 | 12 | 23,22 | 281,65 | 10/5-2011 |
| Чай (заварка, сахар) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | № 686-2004 |
| выпечка | 125 | 8,24 | 3,36 | 43,2 | 225,6 |  |
| Итого :  |  | 31,8 | 17,76 | 86,26 | 623,57 |  |

**Меню 4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Котлеты мясные с соусом | 100,30 | 29,35 | 12,53 | 9,38 | 215,51 | № 451-2004 |
| Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное) | 180 | 3,68 | 5,87 | 26,28 | 180,07 | № 520-2004 |
| Хлеб пшеничный йодиров. | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| Компот св. замор. Ягод(вишня, смор. Сахар) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | № 511-2013 |
| Итого : |  | 37,79 | 18,94 | 86,9 | 614,78 |  |

**МЕНЮ 5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Мясо тушенное с соусом | 40.60 | 19,44 | 21,41 | 10,06 | 291,34 | № 363-2013 |
| Гречка рассыпчатая (гречка.маслосл) | 180 | 10,13 | 12,98 | 50,74 | 348,06 | № 508-2004 |
| Чай с сахаром (заварка.сах) | 200 | 0,3 | - | 15,2 | 38,99 | № 686-2004 |
| Хлеб пшеничный йодирован. | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| фрукт | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 40 |  |
| Итого : |  | 32,55 | 34,66 | 100,71 | 786,19 |  |

**МЕНЮ 6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Сосиска детская с соусом | 50.50 | 9 | 14,5 | 2,8 | 209 | № 413-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло сливочное) | 180 | 6,61 | 6,54 | 48,60 | 289,84 | № 516-2004 |
| компот из св. зам ягод (вишня, смо. Сахар) | 200 | 0,4 | - | 15,05 | 57,98 | № 511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодирован | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| сок | 200 | - | - | 23,0 | 92,0 |  |
| Итого : |  | 18,29 | 21,31 | 104,36 | 716,62 |  |

**Меню 7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | Белки  | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Жаркое –по домашнему (,томт паста лук, карт) | 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 | 125 | - | - | 14,37 | 57,5 |  |
| Итого : |  | 16,63 | 15,49 | 91,85 | 554,98 |  |

**Меню 8 день 1 вариант**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| омлет | 200 | 19,54 | 21,54 | 3,03 | 378,4 | № 340-2004 |
| Какао на молоке | 200 | 3,15 | 3,2 | 24,75 | 125,87 | № 693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодир.  | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| йогурт | 95 | 0,4 | - | 9,8 | 95,0 |  |
| Итого : |  | 25,37 | 25,01 | 52,49 | 667,07 |  |

Меню 8 день 2 вариант

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Плов (рис, мясо, морковь,том.паста,масло раст.) | 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 йодирован. | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| сок | 200 | - | - | 23,0 | 92,0 |  |
| Итого : |  | 17,84 | 19,7 | 93,12 | 604,58 |  |

**Меню 9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Биточки куриные с соусом | 100,30 | 16,64 | 17,33 | 17,02 | 280,32 | № 498-2004 |
| Пюре картофельное (картофель молоко, масло сливочное) | 180 | 3,68 | 5,87 | 26,28 | 180,07 | № 520-2004 |
| Хлеб пшеничный йодиров. | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| Компот из св. замор ягод  | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | № 511-2013 |
| Итого : |  | 22,8 | 23,47 | 79,63 | 611,79 |  |

Меню 10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| бефстроганов | 40.60 | 19,44 | 21,41 | 10,06 | 291,34 | № 423-2004 |
| Гречка рассыпчатая (гречка.маслосл) | 180 | 10,13 | 12,98 | 48,71 | 334,14 | № 297-2004 |
| Чай с сахаром (заварка.сах) | 200 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | № 685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодирован. | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| Итого : |  | 32,05 | 34,65 | 83,7 | 732,27 |  |

**Меню 11 день 1 вариант**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Каша Дружба рис, пшено) | 200.5 | 8,32 | 12,78 | 37,08 | 284,44 | № 311-2004 |
| кофейный напиток (кофейный конц., молоко, сахар) | 200 | 2,67 | 4,2 | 23,63 | 123,49 | №690 - 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 | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| гуляш  | 40.60 | 19,44 | 21,41 | 10,06 | 291,34 | № 437-2004 |
| Макароны отварные (макар. Масло слив) | 180 | 6,82 | 5,34 | 43,91 | 255,2 | № 333-2004 |
| Чай с сахаром (заварка.сах) | 200.10 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | № 685-2004 |
| Хлеб пшеничный йодирован. | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| Сок  | 125 | - | - | 14,37 | 57,5 |  |
| Итого : |  | 28,74 | 27,02 | 93,27 | 710,83 |  |

**Меню 12 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Биточки куриные с соусом | 100,50 | 16 | 15,1 | 16,85 | 252,29 | № 500-2004 |
| Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное) | 180 | 3,68 | 5,87 | 26,28 | 180,07 | № 520-2004 |
| Хлеб пшеничный йодиров. | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| Компот св замор. ягод | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | № 511-2013 |
| Кондитерское изделие | 30 | 2,52 | 5,52 | 15,45 | 120,3 |  |
| Итого : |  | 24,68 | 26,76 | 94,91 | 707,06 |  |

**Меню13 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход, гр | Белки  | жиры | углеводы | ЭЦ | № рейептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Плов с курицы | 250 | 23,26 | 14,4 | 27,86 | 337,97 | №492-2004 |
| Какао на молоке (какао, мол, сахар) | 200 | 2,67 | 4,2 | 23,69 | 123,49 | № 693-2004 |
| Хлеб пшеничный йодирован | 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 | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели с соусом (фарш мясной , рис, мука, лук) | 100,30 | 12,37 | 21,48 | 15,18 | 292,18 | № 462-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло сливочное) | 180 | 10,13 | 12,98 | 50,74 | 348,06 | №516-2004 |
| Хлеб пшеничный йодиров. | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| Компот св. замор ягод | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | № 511-2013 |
| Йогурт | 95 | 0,4 | - | ,8 | 95 |  |
| Итого : |  | 25,38 | 34,73 | 110,25 | 886,64 |  |

**Меню 15 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | Белки  | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Жаркое –по домашнему (,томт паста лук, карт) | 200 | 13,55 | 15,38 | 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 | 125 | - | - | 14,38 | 57,5 |  |
| Итого : |  | 16,63 | 15,5 | 91,86 | 554,98 |  |

**Меню 16 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Сосиски детские с маслом | 50.5 | 9 | 14,5 | 2,8 | 209 | № 413-2004 |
| Макароны отварные | 180 | 6,6 | 5,6 | 42,52 | 248,44 | № 516-2004 |
| Чай с лимоном (завр,сахар, лимон) | 200.7. | 0,3 | - | 15,2 | 60,0 | № 686-2004 |
| Хлеб пшеничный йодирован | 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 : |  | 21 | 25,89 | 99,48 | 745,54 |  |

**Меню 17 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Овощи по сезону | 100 | 1,0 | 6,83 | 3,33 | 78,5 | № 17-2013 |
| Курица тушенная в соусе | 70.50 | 14,15 | 15,16 | 16,3 | 242,87 |  |
| Рис отварной | 180 | 4,66 | 6,2 | 48,50 | 272,4 | № 511-2004 |
| Хлеб пшеничный йодир. | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| Компот из св. замор ягод | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | № 511-2013 |
| Итого : |  | 22,29 | 28,46 | 104,46 | 745,17 |  |

**Меню18 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Котлеты мясные с соусом | 100,30 | 29,35 | 12,53 | 9,38 | 215,51 | № 451-2004 |
| Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное) | 180 | 3,68 | 5,87 | 26,28 | 180,07 | № 520-2004 |
| Хлеб пшеничный йодиров. | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| Компот св. замор. ягод | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | № 511-2013 |
| Итого : |  | 37,79 | 18,94 | 86,9 | 614,78 |  |

Меню 19 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| гуляш  | 40.60 | 19,44 | 21,41 | 10,06 | 291,34 | № 437-2004 |
| Макароны отварные (макароны, масло сливочное) | 180 | 10,13 | 12,98 | 49,14 | 334,14 | № 516-2004 |
| Компот из св. зам ягод | 200.10 | 0,2 | - | 10,02 | 38,99 | № 511-2013 |
| Хлеб пшеничный йодирован. | 25 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |  |
| сок | 125 | - | - | 14,38 | 57,5 |  |
| Итого : |  | 32,05 | 34,66 | 98,51 | 790,27 |  |

**Меню 20 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход,гр | белки | жиры | углеводы | ЭЦ | № рецептуры |
| Горячий завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Рыба запеченная в сметане с сыром | 100,30 | 26,09 | 7,8 | 3,88 | 190,45 | № 383-2004 |
| Пюре картофельное (картофель молоко, масло сливочное) | 180 | 3,68 | 5,87 | 26,28 | 180,07 | № 520-2004 |
| Хлеб пшеничный йодиров. | 50 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 |  |
| Чай с сахаром (чай заварка, сахар, вода) | 200 | 0,2 | - | 21,42 | 83,6 | № 685-2004 |
| выпечка | 50 | 5,15 | 2,1 | 27,0 | 141 |  |
| Итого : |  | 36,46 | 14,55 | 92,24 | 638,06 |  |