



| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню | Блюда                                                     | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | д-нь м-сяц г-д |                  |     | № рецептуры |
|--------|-------------|----------------|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------------|------------------|-----|-------------|
|        |             |                |             |                                                           |              |       |       | Углевод<br>ы   | Калории<br>ность |     |             |
| 1      | 1           | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным (Стол №9) | 260          | 6,2   | 9     | 45,1           | 311              | 500 |             |
|        |             |                | закуска     | Яйцо вареное                                              | 40           | 5,08  | 4,6   | 0,28           | 63               | 803 |             |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с сахаром ( Стол №9)                                  | 200          | 1,4   | 1,1   | 9,3            | 49               | 400 |             |
|        |             |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                               | 20           | 1,66  | 0,3   | 9,6            | 54,3             | б/н |             |
|        |             |                |             | Масло сливочное                                           | 10           | 0,01  | 8,3   | 0,06           | 77               | 800 |             |
|        |             |                |             | Сыр порционно                                             | 10           | 3,7   | 3,7   | 7,27           | 58               | 804 |             |
|        |             |                |             |                                                           |              |       |       |                |                  |     |             |
|        |             |                |             |                                                           |              |       |       |                |                  |     |             |
|        |             |                | итого       |                                                           |              |       |       |                |                  |     |             |
| 1      | 1           | Обед           | закуска     | Салат из свеклы "Бурячок"                                 | 540          | 18,05 | 27    | 71,61          | 612,3            |     |             |
|        |             |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с бобовыми                               | 100          | 1,05  | 15,07 | 5,77           | 103              | 709 |             |
|        |             |                | 2 блюдо     | Омлет натуральный с маслом                                | 200          | 7,08  | 5,41  | 16,52          | 139,7            | 100 |             |
|        |             |                | напиток     | Компот из изюма (Стол №9)                                 | 157          | 15,7  | 26,2  | 2,98           | 312,43           | 200 |             |
|        |             |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                               | 200          | 0,01  | 0     | 19,2           | 81               | 401 |             |
|        |             |                |             |                                                           | 40           | 3,32  | 0,6   | 19,2           | 108,6            | б/н |             |
|        |             |                |             |                                                           |              |       |       |                |                  |     |             |
|        |             |                |             |                                                           |              |       |       |                |                  |     |             |
|        |             |                | итого       |                                                           |              |       |       |                |                  |     |             |
| 1      | 1           | Итого за день: |             |                                                           | 697          | 27,16 | 47,28 | 63,67          | 744,73           |     |             |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо   | Жаркое по-домашнему                                       | 1237         | 45,21 | 74,28 | 135,28         | 1357,03          |     |             |
|        |             |                | гор.напиток | Компот из свежих фруктов ( Стол №9)                       | 260          | 23,11 | 13,8  | 23,51          | 303,67           | 227 |             |
|        |             |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                               | 200          | 0,2   | 0     | 30,1           | 139              | 348 |             |
|        |             |                | фрукты      | Фрукт яблоко                                              | 40           | 3,32  | 0,6   | 19,2           | 108,6            | б/н |             |
|        |             |                |             |                                                           | 100          | 0,4   | 0     | 9,6            | 40               | б/н |             |
|        |             |                |             |                                                           |              |       |       |                |                  |     |             |
|        |             |                |             |                                                           |              |       |       |                |                  |     |             |

|   |   |                |             |                                                     |      |       |        |        |         |     |
|---|---|----------------|-------------|-----------------------------------------------------|------|-------|--------|--------|---------|-----|
| 1 | 2 | Обед           | итого       |                                                     |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                | закуска     | Винегрет овощной                                    | 600  | 27,03 | 14,4   | 82,41  | 591,27  |     |
|   |   |                | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной       | 60   | 0,8   | 1,4    | 4,3    | 33      | 700 |
|   |   |                | 2 блюдо     | Котлеты, биточки, шницели ( Стол №9)                | 228  | 1,4   | 4,5    | 6,8    | 94,6    | 101 |
|   |   |                | гарнир      | Макаронные изделия отварные                         | 90   | 8,18  | 9,53   | 6,38   | 151,1   | 221 |
|   |   |                | напиток     | Кисель витаминизированный из концентрата ( Стол №9) | 150  | 5,1   | 9,15   | 34,2   | 244,5   | 300 |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                         | 200  | 0,17  | 0,131  | 20,4   | 109,39  | 403 |
|   |   |                |             |                                                     | 40   | 3,32  | 0,6    | 19,2   | 108,6   | б/н |
|   |   |                |             |                                                     |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                                     |      |       |        |        |         |     |
| 1 | 2 | Итого за день: |             |                                                     | 768  | 18,97 | 25,311 | 91,28  | 741,19  |     |
| 1 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | Плов из курицы                                      | 1368 | 46    | 39,711 | 173,69 | 1332,46 |     |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром ( Стол №9)                            | 270  | 22,5  | 34,2   | 47,2   | 528,12  | 228 |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                         | 200  | 1,4   | 1,1    | 9,3    | 49      | 400 |
|   |   |                | фрукты      | Фрукт яблоко                                        | 40   | 3,32  | 0,6    | 19,2   | 108,6   | б/н |
|   |   |                |             |                                                     | 100  | 0,4   | 0      | 9,6    | 40      | б/н |
|   |   |                |             |                                                     |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                |             |                                                     |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                                     |      |       |        |        |         |     |
| 1 | 3 | Обед           | 1 блюдо     | Борщ из свежей капусты с картофелем                 | 610  | 27,62 | 35,9   | 85,3   | 725,72  |     |
|   |   |                | 2 блюдо     | Запеканка картофельная с мясом куры(Стол №9)        | 200  | 1,22  | 3,56   | 8,17   | 84,3    | 102 |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром (Стол №9)                             | 200  | 15,65 | 16,2   | 16,57  | 342,81  | 203 |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                         | 200  | 1,4   | 1,1    | 9,3    | 49      | 400 |
|   |   |                |             |                                                     | 40   | 3,32  | 0,6    | 19,2   | 108,6   | б/н |
|   |   |                |             |                                                     |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                |             |                                                     |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                                     |      |       |        |        |         |     |
| 1 | 3 | Итого за день: |             |                                                     | 640  | 21,59 | 21,46  | 53,24  | 584,71  |     |
| 1 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   | Суфле из мяса кур с рисом                           | 1250 | 49,21 | 57,36  | 138,54 | 1310,43 |     |
|   |   |                | гор.блюдо   | Каша гречневая рассыпчатая                          | 100  | 14,12 | 21,89  | 1,14   | 293,4   | 204 |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром ( Стол №9)                            | 150  | 8,7   | 7,8    | 42,6   | 279     | 301 |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                         | 200  | 1,4   | 1,1    | 9,3    | 49      | 400 |
|   |   |                |             |                                                     | 40   | 3,32  | 0,6    | 19,2   | 108,6   | б/н |

|   |   |                |             |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
|---|---|----------------|-------------|-------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|
|   |   |                |             |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                |             |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                |             |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                |             |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                | итого       |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
| 1 | 4 | Обед           | закуска     | Салат из свеклы с сыром                                           | 490  | 27,54 | 31,39 | 72,24  | 730     |         |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с крупой                                         | 60   | 3,24  | 8,52  | 4,51   | 80      | 707     |
|   |   |                | 2 блюдо     | Зразы "Верх-Исетские"+Соус сметанный(Стол №9)                     | 220  | 2,1   | 2,1   | 15,5   | 111,6   | 103     |
|   |   |                | гарнир      | Картофель в молоке                                                | 120  | 24,59 | 14,97 | 7      | 310,33  | 217/600 |
|   |   |                | напиток     | Компот из сухофруктов (Стол №9)                                   | 150  | 3     | 3,15  | 24,3   | 166,5   | 302     |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                                       | 200  | 1,2   | 0     | 28,6   | 119     | 402     |
|   |   |                |             |                                                                   | 40   | 3,32  | 0,6   | 19,2   | 108,6   | б/н     |
|   |   |                |             |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                |             |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                | итого       |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
| 1 | 4 | Итого за день: |             |                                                                   | 790  | 37,45 | 29,34 | 99,11  | 896,03  |         |
| 1 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | Тефтели мясные с соусом томатным ( Стол №9)                       | 1280 | 64,99 | 60,73 | 171,35 | 1626,03 |         |
|   |   |                | гор.блюдо   | Макаронные изделия отварные                                       | 110  | 9,8   | 15,7  | 11,4   | 240     | 206     |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром ( Стол №9)                                          | 150  | 5,1   | 9,15  | 34,2   | 244,5   | 300     |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                                       | 200  | 1,4   | 1,1   | 9,3    | 49      | 400     |
|   |   |                |             |                                                                   | 40   | 3,32  | 0,6   | 19,2   | 108,6   | б/н     |
|   |   |                |             |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                |             |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                | итого       |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     | Салат из моркови с яблоком и курагой ( Стол №9)                   | 500  | 19,62 | 26,55 | 74,1   | 642,1   |         |
|   |   |                | 1 блюдо     | Рассольник ленинградский                                          | 60   | 0,5   | 2,1   | 4      | 37      | 708     |
|   |   |                | 2 блюдо     | Шницеля, бифштексы натуральный рубленный из мяса цыплят( Стол №9) | 250  | 1,87  | 4,64  | 13,75  | 125,53  | 104     |
|   |   |                | гарнир      | Капуста тушеная свежая                                            | 100  | 20,2  | 18,8  | 0,5    | 318     | 450     |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром ( Стол №9)                                          | 150  | 2,85  | 9,3   | 7,95   | 201     | 303     |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                                       | 200  | 1,4   | 1,1   | 9,3    | 49      | 400     |
|   |   |                |             |                                                                   | 40   | 3,32  | 0,6   | 19,2   | 108,6   | б/н     |
|   |   |                |             |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                |             |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
|   |   |                | итого       |                                                                   |      |       |       |        |         |         |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                                                                   | 800  | 30,14 | 36,54 | 54,7   | 839,13  |         |
| 2 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша пшенная молочная ( Стол №9)                                  | 1300 | 49,76 | 63,09 | 128,8  | 1481,23 |         |
|   |   |                |             |                                                                   | 250  | 7,1   | 9,1   | 40,6   | 290     | 502     |

[illegible]

[illegible]

|   |   |                |             |                                                        |      |       |       |        |         |     |
|---|---|----------------|-------------|--------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                            | 40   | 3,32  | 0,6   | 19,2   | 108,6   | б/н |
|   |   |                |             |                                                        |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                |             |                                                        |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                |             |                                                        |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                                        | 880  | 38,08 | 24,24 | 94,42  | 800,02  |     |
| 2 | 4 | Итого за день: |             |                                                        | 1370 | 71,7  | 52,54 | 166,02 | 1554,62 |     |
| 2 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным ( Стол №9) | 110  | 12    | 18,4  | 10,5   | 306     | 213 |
|   |   |                | гор.блюдо   | Макаронные изделия отварные                            | 150  | 5,1   | 9,15  | 34,2   | 244,5   | 300 |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром ( Стол №9)                               | 200  | 1,4   | 1,1   | 9,3    | 49      | 400 |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                            | 40   | 3,32  | 0,6   | 19,2   | 108,6   | б/н |
|   |   |                | фрукты      | Фрукт яблоко                                           | 100  | 0,4   | 0     | 9,6    | 40      | б/н |
|   |   |                |             |                                                        |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                |             |                                                        |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                                        | 600  | 22,22 | 29,25 | 82,8   | 748,1   |     |
| 2 | 5 | Обед           | закуска     | Салат из свеклы с сыром                                | 60   | 3,24  | 8,52  | 4,51   | 80      | 707 |
|   |   |                | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной          | 228  | 1,4   | 4,5   | 6,8    | 94,6    | 101 |
|   |   |                | 2 блюдо     | Фрикадельки мясные с соусом (Стол №9)                  | 110  | 10,3  | 8,3   | 5,2    | 152     | 214 |
|   |   |                | гарнир      | Каша гречневая рассыпчатая                             | 150  | 8,7   | 7,8   | 42,6   | 279     | 301 |
|   |   |                | напиток     | Компот из изюма (Стол №9)                              | 200  | 0,01  | 0     | 19,2   | 81      | 401 |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                            | 40   | 3,32  | 0,6   | 19,2   | 108,6   | б/н |
|   |   |                |             |                                                        |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                                        | 788  | 26,97 | 29,72 | 97,51  | 795,2   |     |
| 2 | 5 | Итого за день: |             |                                                        | 1388 | 49,19 | 58,97 | 180,31 | 1543,3  |     |
| 3 | 1 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша "Дружба"(Стол№9)                                  | 257  | 7,38  | 10,66 | 41,06  | 290,52  | 501 |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром ( Стол №9)                               | 200  | 1,4   | 1,1   | 9,3    | 49      | 400 |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                            | 20   | 1,66  | 0,3   | 9,6    | 54,3    | б/н |
|   |   |                | закуска     | Яйцо вареное                                           | 40   | 5,08  | 4,6   | 0,28   | 63      | 803 |
|   |   |                |             | Масло сливочное                                        | 10   | 0,01  | 8,3   | 0,06   | 77      | 800 |
|   |   |                |             | Сыр порционнно                                         | 10   | 3,7   | 3,7   | 7,27   | 58      | 804 |
|   |   |                |             |                                                        |      |       |       |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                                        | 537  | 19,23 | 28,66 | 67,57  | 591,82  |     |
| 3 | 1 | Обед           | напиток     | Сок натуральный (порционнно)                           | 200  | 6,25  | 14,09 | 2,29   | 40      | б/н |

[illegible]

|   |   |                |             |                                                          |      |       |        |        |         |     |
|---|---|----------------|-------------|----------------------------------------------------------|------|-------|--------|--------|---------|-----|
|   |   |                | итого       |                                                          | 510  | 38,01 | 24,47  | 78,1   | 746,93  |     |
| 3 | 3 | Обед           | закуска     | Винегрет овощной                                         | 60   | 0,8   | 1,4    | 4,3    | 33      | 700 |
|   |   |                | 1 блюдо     | Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом цыплят        | 228  | 1,4   | 4,1    | 9,4    | 100,4   | 110 |
|   |   |                | 2 блюдо     | Запеканка картофельная с мясом куры                      | 210  | 14,14 | 23,27  | 26,33  | 391,17  | 203 |
|   |   |                | напиток     | Кисель витаминизированный из концентрата ( Стол №9)      | 200  | 0,17  | 0,131  | 20,4   | 109,39  | 403 |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                              | 40   | 3,32  | 0,6    | 19,2   | 108,6   | б/н |
|   |   |                |             |                                                          |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                |             |                                                          |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                |             |                                                          |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                                          | 738  | 19,83 | 29,501 | 79,63  | 742,56  |     |
| 3 | 3 | Итого за день: |             |                                                          | 1248 | 57,84 | 53,971 | 157,73 | 1489,49 |     |
| 3 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   | Котлета "Школьная" с соусом томатным(Стол №9)            | 110  | 15,72 | 8,75   | 10,5   | 197     | 218 |
|   |   |                | гор.блюдо   | Пюре картофельное                                        | 150  | 3,7   | 5,9    | 24     | 166     | 309 |
|   |   |                | гор.напиток | Компот из сухофруктов (Стол №9)                          | 200  | 1,2   | 0      | 28,6   | 119     | 402 |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                              | 40   | 3,32  | 0,6    | 19,2   | 108,6   | б/н |
|   |   |                |             |                                                          |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                |             |                                                          |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                                          | 500  | 23,94 | 15,25  | 82,3   | 590,6   |     |
| 3 | 4 | Обед           | сладкое     | Кондитерское изделие                                     | 40   | 8,16  | 7,36   | 0,48   | 100,8   | 710 |
|   |   |                | 1 блюдо     | Рассольник ленинградский                                 | 200  | 1,5   | 3,71   | 11     | 100,42  | 104 |
|   |   |                | 2 блюдо     | Гуляш ( Стол №9)                                         | 100  | 16,37 | 7,12   | 4      | 155     | 219 |
|   |   |                | гарнир      | Гороховое пюре                                           | 150  | 3,7   | 5,9    | 24     | 166     | 308 |
|   |   |                | напиток     | Компот из свежих фруктов ( Стол №9)                      | 200  | 0,2   | 0      | 30,1   | 139     | 348 |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                              | 40   | 3,32  | 0,6    | 19,2   | 108,6   | б/н |
|   |   |                |             |                                                          |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                |             |                                                          |      |       |        |        |         |     |
|   |   |                | итого       |                                                          | 730  | 33,25 | 24,69  | 88,78  | 769,82  |     |
| 3 | 4 | Итого за день: |             |                                                          | 1230 | 57,19 | 39,94  | 171,08 | 1360,42 |     |
| 3 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным(Стол №9) | 110  | 14,72 | 7,75   | 9,5    | 190     | 208 |
|   |   |                | гор.блюдо   | Макаронные изделия отварные                              | 150  | 5,1   | 9,15   | 34,2   | 244,5   | 300 |
|   |   |                | гор.напиток | Кисель витаминизированный из концентрата ( Стол №9)      | 200  | 0,17  | 0,131  | 20,4   | 109,39  | 403 |

|   |   |                |            |                                          |      |        |        |         |         |     |
|---|---|----------------|------------|------------------------------------------|------|--------|--------|---------|---------|-----|
|   |   |                | хлеб черн. | Хлеб ржаной                              | 40   | 3,32   | 0,6    | 19,2    | 108,6   | б/н |
|   |   |                |            |                                          |      |        |        |         |         |     |
|   |   |                |            |                                          |      |        |        |         |         |     |
|   |   |                | итого      |                                          |      |        |        |         |         |     |
| 3 | 5 | Обед           | закуска    | Салат из разных овощей                   | 500  | 23,31  | 17,631 | 83,3    | 652,49  |     |
|   |   |                | 1 блюдо    | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 60   | 0,894  | 9,108  | 4,722   | 78      | 711 |
|   |   |                | 2 блюдо    | Колбаски по-домашнему (Стол № 9)         | 250  | 5,85   | 4,52   | 13,92   | 121,85  | 107 |
|   |   |                | гарнир     | Каша рисовая рассыпчатая                 | 110  | 11,46  | 15,69  | 1,67    | 205,14  | 220 |
|   |   |                | напиток    | Напиток каркаде (Стол № 9)               | 150  | 6,6    | 4,9    | 37,1    | 223     | 306 |
|   |   |                | хлеб черн. | Хлеб ржаной                              | 200  | 0,1    | 0      | 20,2    | 85      | 409 |
|   |   |                |            |                                          | 40   | 3,32   | 0,6    | 19,2    | 108,6   | б/н |
|   |   |                |            |                                          |      |        |        |         |         |     |
|   |   |                |            |                                          |      |        |        |         |         |     |
|   |   |                | итого      |                                          |      |        |        |         |         |     |
| 3 | 5 | Итого за день: |            |                                          | 810  | 28,224 | 34,818 | 96,812, | 821,59  |     |
|   |   |                |            |                                          | 1310 | 51,534 | 52,449 | 180,11  | 1474,08 |     |