

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом 2. Каша пшеничная жидкая 3. Какао с молоком	30 130 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Огурец соленый 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 3. Рыба запеченная в омлете 4. Картофельное пюре с морковью 5. Компот из изюма 6. Хлеб ржаной 7. Батон	30 150  50 100 150 20 20	1. Фрикадельки из птицы 2. Соус молочный 3. Макароны изделия отварные 4. Чай с сахаром 5. Хлеб ржаной 6. Булочка "творожная" 7. Яблоко 70	50  20 120  150 20 40
Белки: 54.689 (44.7%) Жиры: 34.918 (-17.5%) Углеводы: 187.107 (2.4%) Калории: 1353.058 (7.4%)							

2 день ВТОРНИК							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром 2. Каша рисовая жидкая 3. Чай с молоком и сахаром	30 130 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Помидор свежий 2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей и зеленью петрушки 3. Печень по-строгановски 4. Пюре из овощей 5. Напиток из плодов шиповника 6. Хлеб ржаной 7. Батон	35 150   60/30 100 150  20 20	1. Винегрет овощной 2. Шницель рыбный натуральный 3. Пюре картофельное 4. Сок персиковый 5. Хлеб ржаной 6. Груша 70	50 50  100 150 20
Белки: 46.986 (24.3%) Жиры: 39.466 (-6.7%) Углеводы: 169.69 (-7.1%) Калории: 1268.284 (0.7%)							

3 день СРЕДА

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с джемом	<b>40</b>	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	<b>125</b>	1. Огурец свежий	<b>30</b>	1. Голубцы ленивые	<b>150</b>
2. Салат из горошка зеленого консервированного	<b>30</b>			2. Суп из овощей с курой и сметаной и зеленью петрушки	<b>150</b>	2. Сок абрикосовый	<b>150</b>
3. Омлет натуральный	<b>80</b>			3. Гуляш из отварного мяса	<b>35/30</b>	3. Хлеб ржаной	<b>20</b>
4. Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>			4. Каша гречневая рассыпчатая	<b>100</b>	4. Булочка молочная	<b>40</b>
				5. Компот из свежих груш	<b>150</b>	5. Банан 70	
				6. Хлеб ржаной	<b>20</b>		
				7. Батон	<b>20</b>		
Белки: 67.838 (79.5%) Жиры: 54.077 (27.8%) Углеводы: 197.922 (8.3%) Калории: 1580.086 (25.4%)							

**4 день ЧЕТВЕРГ**

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	<b>30</b>	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	<b>125</b>	1. Салат картофельный	<b>30</b>	1. Запеканка из творога	<b>130</b>
2. Каша манная жидкая	<b>130</b>			2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	<b>150</b>	2. Соус молочный (сладкий)	<b>50</b>
3. Какао с молоком	<b>150</b>			3. Пудинг рыбный запеченный	<b>65</b>	3. Молоко кипяченое	<b>200</b>
				4. Рагу овощное (1-й вариант)	<b>100</b>	4. Пряник	<b>25</b>
				5. Сок персиковый	<b>150</b>	5. Апельсин 70	
				6. Хлеб ржаной	<b>20</b>		
				7. Батон	<b>20</b>		
Белки: 69.275 (83.3%) Жиры: 52.503 (24.1%) Углеводы: 164.743 (-9.8%) Калории: 1441.256 (14.4%)							

**5 день ПЯТНИЦА**

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром	<b>30</b>	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	<b>125</b>	1. Салат из свеклы	<b>40</b>	1. Помидор свежий	<b>50</b>
2. Каша "дружба"	<b>130</b>			2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	<b>150/10/10</b>	2. Макароны, запеченные с яйцом	<b>100</b>
3. Чай с молоком и сахаром	<b>150</b>			3. Запеканка картофельная с мясом	<b>130</b>	3. Напиток клюквенный	<b>150</b>
				4. Кисель из кураги	<b>150</b>	4. Хлеб ржаной	<b>20</b>
				5. Хлеб ржаной	<b>20</b>	5. Ватрушка с творогом и изюмом	<b>50</b>
				6. Батон	<b>20</b>	6. Груша 70	

Белки: 51.622 (36.6%) Жиры: 41.423 (-2.1%) Углеводы: 206.298 (12.9%) Калории: 1460.602 (15.9%)

**6 день ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с джемом	<b>40</b>	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	<b>125</b>	1. Огурец свежий	<b>40</b>	1. Огурец соленый	<b>30</b>
2. Каша пшенная жидкая	<b>130</b>			2. Суп картофельный с горохом и гречкой	<b>150</b>	2. Котлета мясная (говядина)	<b>40</b>
3. Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>			3. Биточек рыбный	<b>60</b>	3. Картофельное пюре с морковью	<b>150</b>
				4. Овощи в молочном соусе	<b>100</b>	4. Сок яблочный	<b>150</b>
				5. Напиток лимонный	<b>150</b>	5. Хлеб ржаной	<b>20</b>
				6. Хлеб ржаной	<b>20</b>	Печенье	
				7. Батон	<b>20</b>	6. Банан 70	<b>25</b>
Белки: 50.71 (34.2%) Жиры: 39.574 (-6.4%) Углеводы: 213.491 (16.9%) Калории: 1474.802 (17%)							

## 7 день ВТОРНИК

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом	30	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат картофельный	30	1. Яйцо вареное	40
2. Салат из горошка зеленого	30			2. Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной	150	2. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150
3. Омлет натуральный	80			3. Фрикадельки из птицы	50	3. Компот из чернослива	150
4. Какао с молоком	150			4. Пюре из свеклы	120	4. Хлеб ржаной	20
				5. Сок яблочный	150	5. Булочка молочная	50
				6. Хлеб ржаной	20	6. Яблоко 70	
				7. Батон	20		
Белки: 56.408 (49.2%) Жиры: 51.927 (22.8%) Углеводы: 175.713 (-3.8%) Калории: 1427.457 (13.3%)							

**8 день СРЕДА**

Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с сыром	<b>30</b>	2. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	<b>125</b>	1. Винегрет овощной с сельдью	<b>40/30</b>	1. Запеканка из творога	<b>130</b>
2. Каша манная жидкая	<b>130</b>			2. Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки	<b>150</b>	2. Соус молочный (сладкий)	<b>50</b>
3. Чай с молоком и сахаром	<b>150</b>			3. Запеканка из печени с рисом	<b>50</b>	3. Молоко кипяченое	<b>200</b>
				4. Рагу овощное (1-й вариант)	<b>100</b>	4. Апельсин 70	
				5. Кисель из яблок	<b>150</b>		
				6. Хлеб ржаной	<b>20</b>		
Белки: 69.351 (83.5%) Жиры: 47.626 (12.6%) Углеводы: 144.153 (-21.1%) Калории: 1318.243 (4.6%)							

9 день ЧЕТВЕРГ							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с джемом 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 3. Кофейный напиток с молоком	40 130 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Огурец соленый 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 3. Рыба (филе) отварная 4. Соус польский 5. Картофель отварной 6. Компот из свежих груш 7. Хлеб ржаной	30 150/10/10  60 20 100 150 20	1. Голубцы ленивые 2. Хлеб ржаной 3. Сок абрикосовый 4. Булочка домашняя 5. Апельсин 70	150 20 150 50
Белки: 58.657 (55.2%) Жиры: 51.92 (22.7%) Углеводы: 180.413 (-1.3%) Калории: 1454.544 (15.4%)							

10 день ПЯТНИЦА							
Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник	
Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы	Наименование	граммы
1. Бутерброд с маслом 2. Каша рисовая жидкая 3. Чай с сахаром	30 130 150	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	1. Салат из свеклы 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 3. Котлета рубленая из курицы 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 5. Напиток клюквенный 6. Хлеб ржаной 7. Батон	40 150/10/5  50 100 150 20 20	1. Огурец свежий 2. Жаркое по-домашнему 3. Компот из чернослива 4. Хлеб ржаной 5. Печенье 6. Банан 70	50 120 150 20 25
Белки: 48.59 (28.5%) Жиры: 39.898 (-5.7%) Углеводы: 186.594 (2.1%) Калории: 1352.681 (7.4%)							

Норма по меню:

Белки 37.8 57.413 (51.9%) Жиры 42.3 45.333 (7.2%) Углеводы 182.7 182.612 (0%) Ккалории 1260 1413.101 (12.2%)