***Неделя: первая***

***День: понедельник***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша манная на молоке | 200,00 | 10,44 | 13,98 | 31,3 | 307 |  |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100,00 | 4,00 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **18,97** | **19,9** | **79,3** | **567,7** |  |
| Обед | Суп с домашней лапшой | 250 | 5,35 | 5,49 | 19,82 | 139,6 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Кисель | 200 | 0,5 | 0 | 39,3 | 159,2 | 0,02 |
| **ИТОГО обед:** | |  | **9,85** | **7,39** | **83,22** | **415,80** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **28,82** | **27,29** | **162,52** | **983,50** |  |

***Неделя: первая***

***День: вторник***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша пшенная | 200,00 | 11,02 | 14,89 | 38,98 | 316,79 |  |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100,00 | 4,00 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **19,55** | **20,81** | **86,98** | **577,49** |  |
| Обед | Гарнир макароны | 180 | 1,9 | 11,18 | 6 | 162,85 |  |
|  | Гуляш | 100 | 18,02 | 12,47 | 23,01 | 272,1 | 19,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2,1 | 0 | 49,3 | 163,92 |  |
| **ИТОГО обед:** | |  | **24,12** | **25,55** | **105,41** | **715,87** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **43,67** | **46,36** | **192,39** | **1293,36** |  |

***Неделя: первая***

***День:среда***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша рисовая | 200 | 10,99 | 18,39 | 30,42 | 309,11 |  |
|  | Чай сахаром | 200 | 2,1 | 0 | 32,3 | 163,92 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **17,09** | **20,29** | **86,82** | **590,03** |  |
| Обед | Картофельное пюре | 180 | 1,9 | 11,18 | 6 | 102,85 |  |
|  | Тефтели | 100 | 12,19 | 11,09 | 20,01 | 262,3 |  |
|  | Соус томатный | 0,05 | 3,9 | 1,6 | 15,1 | 108 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Какао | 200 | 0,62 | 1,3 | 40,31 | 159,2 |  |
| **ИТОГО обед:** | |  | **18,61** | **25,17** | **81,42** | **632,35** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **35,7** | **45,46** | **168,24** | **1222,38** |  |

***Неделя: первая***

***День:четверг***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша ячневая | 200 | 11,01 | 15,04 | 31,41 | 312,12 |  |
|  | Чай с молоком | 200 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **19,54** | **20,96** | **79,41** | **572,82** |  |
| Обед | Мясо тушенное с овощами | 150 | 12,6 | 10,03 | 10,73 | 218 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Кисель | 200 | 0,5 | 0 | 39,3 | 159,2 |  |
| **ИТОГО обед:** | |  | **17,1** | **11,93** | **74,13** | **494,2** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **36,64** | **32,89** | **153,54** | **1067,02** |  |

***Неделя: первая***

***День: пятница***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша молочная гречневая с маслом | 200 | 10,29 | 16,01 | 32,02 | 312 |  |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100,00 | 4,00 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **18,82** | **21,93** | **80,02** | **572,7** |  |
| Обед | Борщ | 250 | 8,6 | 7,01 | 19,88 | 160 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0 | 42,01 | 159,2 |  |
|  | Борщ | 250 | 8,6 | 7,01 | 19,88 | 160 |  |
| **ИТОГО обед:** | |  | **13,1** | **8,91** | **85,99** | **436,2** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **31,92** | **30,84** | **166,01** | **1008,9** |  |

***Неделя: первая***

***День: суббота***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 200,00 | 11,01 | 15,01 | 30,9 | 312,2 |  |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100,00 | 4,00 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **19,54** | **20,93** | **78,9** | **572,9** |  |
| Обед | Суп рыбный | 250 | 6,1 | 5,03 | 62,09 | 162,85 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 |  |
| **ИТОГО обед:** | |  | **14,63** | **10,95** | **110,09** | **423,55** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **34,17** | **31,88** | **188,99** | **996,45** |  |

***Неделя: вторая***

***День: понедельник***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша манная на молоке | 200,00 | 10,44 | 13,98 | 31,3 | 307 |  |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100,00 | 4,00 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **18,97** | **19,9** | **79,3** | **567,7** |  |
| Обед | Суп с домашней лапшой | 250 | 5,35 | 5,49 | 19,82 | 139,6 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Кисель | 200 | 0,5 | 0 | 39,3 | 159,2 | 0,02 |
| **ИТОГО обед:** | |  | **9,85** | **7,39** | **83,22** | **415,80** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **28,82** | **27,29** | **162,52** | **983,50** |  |

***Неделя: вторая***

***День: вторник***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша пшенная | 200,00 | 11,02 | 14,89 | 38,98 | 316,79 |  |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100,00 | 4,00 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **19,55** | **20,81** | **86,98** | **577,49** |  |
| Обед | Гарнир макароны | 180 | 1,9 | 11,18 | 6 | 162,85 |  |
|  | Гуляш | 100 | 18,02 | 12,47 | 23,01 | 272,1 | 19,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 2,1 | 0 | 49,3 | 163,92 |  |
| **ИТОГО обед:** | |  | **24,12** | **25,55** | **105,41** | **715,87** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **43,67** | **46,36** | **192,39** | **1293,36** |  |

***Неделя: вторая***

***День:среда***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша рисовая | 200 | 10,99 | 18,39 | 30,42 | 309,11 |  |
|  | Чай сахаром | 200 | 2,1 | 0 | 32,3 | 163,92 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **17,09** | **20,29** | **86,82** | **590,03** |  |
| Обед | Картофельное пюре | 180 | 1,9 | 11,18 | 6 | 102,85 |  |
|  | Тефтели | 100 | 12,19 | 11,09 | 20,01 | 262,3 |  |
|  | Соус томатный | 0,05 | 3,9 | 1,6 | 15,1 | 108 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Какао | 200 | 0,62 | 1,3 | 40,31 | 159,2 |  |
| **ИТОГО обед:** | |  | **18,61** | **25,17** | **81,42** | **632,35** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **35,7** | **45,46** | **168,24** | **1222,38** |  |

***Неделя: вторая***

***День:четверг***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша ячневая | 200 | 11,01 | 15,04 | 31,41 | 312,12 |  |
|  | Чай с молоком | 200 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **19,54** | **20,96** | **79,41** | **572,82** |  |
| Обед | Мясо тушенное с овощами | 150 | 12,6 | 10,03 | 10,73 | 218 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Кисель | 200 | 0,5 | 0 | 39,3 | 159,2 |  |
| **ИТОГО обед:** | |  | **17,1** | **11,93** | **74,13** | **494,2** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **36,64** | **32,89** | **153,54** | **1067,02** |  |

***Неделя: вторая***

***День: пятница***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша молочная гречневая с маслом | 200 | 10,29 | 16,01 | 32,02 | 312 |  |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100,00 | 4,00 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **18,82** | **21,93** | **80,02** | **572,7** |  |
| Обед | Борщ | 250 | 8,6 | 7,01 | 19,88 | 160 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0 | 42,01 | 159,2 |  |
| **ИТОГО обед:** | |  | **13,1** | **8,91** | **85,99** | **436,2** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **31,92** | **30,84** | **166,01** | **1008,9** |  |

***Неделя: вторая***

***День: суббота***

***Возрастная категория: от 12 лет и старше***

***Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, по ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2012***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи |  |  | Пищевые вещества | | |  |  |
|  |  | выход блюда (в гр.) | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 200,00 | 11,01 | 15,01 | 30,9 | 312,2 |  |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 | 3 |
|  | Хлеб пшеничный | 100,00 | 4,00 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
| **ИТОГО завтрак:** | | | **19,54** | **20,93** | **78,9** | **572,9** |  |
| Обед | Суп рыбный | 250 | 6,1 | 5,03 | 62,09 | 162,85 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 4 | 1,9 | 24,1 | 117 |  |
|  | Чай с молоком | 200,00 | 4,53 | 4,02 | 23,9 | 143,7 |  |
| **ИТОГО обед:** | |  | **14,63** | **10,95** | **110,09** | **423,55** |  |
| **Итого за 1 день:** | |  | **34,17** | **31,88** | **188,99** | **996,45** |  |