СОГЛАСОВАНО:

Руководитель межрегионального

Управления № 8 ФМБА России

по г.Обнинску

_____ В.Ф.Марков

«24» августа 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ КО

«СШОР Л.Латыниной»

_____ О.Г.Коркач

«24» августа 2016 года

Меню на 1 (одного) человека

(для питания в подразделении для ведущих спортсменов Калужской области)

ГБОУ КО «СШОР Л.Латыниной»

Меню подразделения ведущих спортсменов

1 день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Кукурузные хлопья с молоком пастеризованным	342	60/200
2	Масло сливочное	66	10
3	Сыр	88	30
4	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
5	Мед	65	20
6	Чай , сахар , лимон	60	5/10/7
7	Йогурт пром.производства	108	110
		820	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Огурцы свежие	110	100
2	Борщ украинский на м/б	190	250
3	Куры запеченые(голень), соус томатный	398	150/50
4	Каша гречневая рассыпчатая	198	150
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Фрукты апельсин	90	200
7	Кисель из клюквы	72	200
		1257	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок апельсиновый	96	1 уп./0,2л
2	Рулетик с корицей	150	50
3	Фрукт (груша)	79	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		673	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Икра баклажанная	148	100
2	Котлета рыбная (сом),соус сметанный	160	100/50
3	Картофель отварной (зелень)	130	150/7
4	Сырники с джемом	300	100/20
5	Чай , сахар , лимон	60	5/10/7
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Фрукты (яблоко)	82	200
8	Йогурт пром.производства	176	200
		1255	

2 день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша манная молочная	227	200
2	Колбаса вареная	123	50
3	Масло сливочное	66	10
4	Сыр	88	30
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Какао на цельном молоке	195	200
		898	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сельдь с луком	225	75/10
2	Рассольник Ленинградский на м\б	180	250
3	Пудинг из отварного мяса	293	75
4	Рагу овощное	135	150
5	Компот из сухофркутов(яблоки)	92	200
6	Фрукты банан	120	200
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1244	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок ягодный	108	1уп/0,2 л
2	Выпечка	150	50
3	Фрукт яблоко	90	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		621	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Капуста квашеная ,лук зеленый	85	100
2	Печень тушеная в сметанном соусе	206	50/50
3	Рис припущенный с кукурузой	183	150
4	Запеканка творожная с джемом	225	100/20
5	Кисель фруктовый	117	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Фрукт(груша)	79	200
8	Снежок	128	200
		1222	

3 день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Омлет натуральный	256	120
2	Масло сливочное	66	10
3	Сыр	88	30
4	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
5	Кофейный напиток со сливками	160	200/10
6	Йогурт пром. производства	108	110
		877	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Помидор свежий	95	100
2	Уха из горбуши, зелень	153	250/25/7
3	Шницель рубленный из говядины,соус томатный	300	100/50
4	Макароны отварные	174	150
5	Кисель фруктовый	117	200
6	Фрукт виноград	140	200
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1178	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок мультифруктовый	116	1 уп/0,2л
2	Кекс с какао	200	50
3	Фрукт (яблоко)	82	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		671	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Огурцы соленые	50	100
2	Голубцы (перец) фаршированный мясом и рисом ,соус сметанный с томатом	442	250/50
3	Пудинг из творога запеченый с молоком сгущеным	330	100/20
4	Фрукты (груша)	79	200
5	Чай ,сахар, лимон	62	5/10/7
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Ряженка	128	200
		1290	

4день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша молочная пшенная	336	200
2	Икра красная	25	10
3	Масло сливочное	66	10
4	Сыр	88	30
5	Мед	65	20
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
		839	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Салат картофельный с зеленым горошком	164	100
2	Щи из квашеной капусты на м/б	93	250
3	Бефстроганов из отвароной говядины	272	50/50
4	Каша гречневая рассыпатая	198	150
5	Компот из сухофруктов	135	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Фрукты (апельсин)	72	200
		1133	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок апельсиновый	96	1 уп./0,2л
2	Пряник	150	50
3	Фрукт апельсин	90	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		609	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свекла отварная с сыром	128	100
2	Куры отварные запеченные(бедро) , томатно-сметанный соус	323	100/50
3	Макароны отварные	174	150
	Олади со сгущеным молоком	208	100/20
4	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
5	Фрукты (груша)	79	200
6	Чай ,сахар, лимон	60	5/10/7
7	Бифидок	120	200
		1291	

5день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша гречневая рассыпчатая ,молоко пастерезованое	257	100/150
2	Яйцо куриное вареное	63	40 гр (1 шт)
3	Масло сливочное	66	10
4	Мед	65	20
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Какао на цельном молоке	195	200
		845	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Помидоры,огурцы свежие	100	100
2	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	183	250/25/7
3	Плов из говядины	581	250
4	Сок яблочный	96	200
5	Фрукты (киви)	84	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1243	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Молоко	120	1уп./0,2л
2	Булочка с помадкой	150	50
3	Фрукт(яблоко)	82	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		625	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежий помидор ,перец сладкий	103	100
2	Рыба (скумбрия)тушеная в томате с овощами	328	100/50
3	Картофель отварной с маслом и зеленью	130	150
4	Пудинг творожный , сметана	330	100/30
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
7	Фрукты (мандарин)	71	200
8	Ряженка	120	200
		1341	

6день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Макароны отварные с малом	195	150
2	Биточки особые из птицы	130	50
3	Сыр порциями	107	30
4	Масло сливочное	66	10
5	Кофейный напиток на молоке	160	200
6	Хлеб пшен	116	50
		774	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Овощи отварные свекла,морковь	155	100
2	Суп крестьянский с крупой на м/б	154	250
3	Котлета московская с соусом	298	2*50/50
3	Каша гречневая рассыпчатая	198	150
5	Кисель фруктовый	117	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Фрукты яблоко	90	200
		1211	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок виноградный	96	1 уп /0,2 л
2	Корж молочный	150	50
3	Фрукт апельсин	90	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		609	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Икра овощная	148	100
2	Запеканка картофельная с отварным мясом	457	250
3	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
4	Оладьи со сгущеным молоком	208	100/30
5	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
6	Фрукты (персик)	82	200
7	Снежок	120	200
		1274	

7день

Завтрак

1	Суп молочный с вермешелью	195	200
2	Яйцо куриное вареное в крутую	63	40 гр (1шт)
3	Сосиска	120	60
4	Масло сливочное	66	10
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Чай, сахар, лимон	62	5/10/7
7	Йогурт промышленного производства	108	110
		813	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежие помидоры,перец сладкий	139	100
2	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом говядины с зеленью	199	250/25/7
3	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	155	100/50
4	Рис отварной	217	150
5	Фрукты (груша)	79	200
5	Компот из сухофруктов	135	200
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1123	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Молоко	114	1 уп/200
2	Кольцо песочное с орехом	150	50
3	Фрукт(банан)	120	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		657	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежий огурец,редис	85	100
2	Котлета особая из индейки,соус красный	299	100/50
3	Макароны отварные	195	150
4	Сырники с джемом	275	100\20
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Сок фруктовый	77	1уп/200г
7	Ряженка	128	200
8	Фрукт (яблоко)	82	200
		1340	

8день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Пудинг из творога запеченый с молоком сгущеным	502	200/20
2	Масло сливочное	66	10
3	Рыба красная(семга)	60	20
4	Хлеб пшен/ржаной	99	50
5	Кофейный напиток со сливками	113	200/10
		840	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свекла отварная,огурец соленый	112	100
2	Щи зеленые с яйцом	129	250/20
3	Жаркое по-домашнему	444	250
4	Компот из сухофруктов	135	200
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Фрукты виноград	140	200
		1159	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок яблочный	112	1/200
2	Кекс столичный	225	50
3	Фрукт (яблоко)	82	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		692	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Картофель отварной,зеленый горошек	110	70/30
2	Гуляш из говядины	206	100
3	Рис припущеный	205	150
4	Сок яблочный	88	200
5	Олади со сгущеным молоком	208	100/30
6	Хлеб пшен /ржаной	199	50/50
7	Фрукты (груша)	84	200
8	Бифидок	120	200
		1220	

9день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша рисовая молочная	304	200
2	Икра красная	25	10
3	Сыр порциями	107	30
4	Масло сливочное	66	10
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Чай со сливками и сахаром	100	5/10/10
7	Мед	65	20
		866	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Квашеная капуста,лук зеленый	85	100
2	Суп гороховый с мясом и зеленью	223	250/25/7
3	Рыба (хек) запеченая, свежий помидор	209	100/30
4	Картофельное пюре	146	150
5	Кисель	117	200
6	Фрукты (банан)	180	200
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1159	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок виноградный	108	1уп/0,2 л
2	Язычек слоеный	150	50
3	Фрукт груша	82	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		613	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежие помидоры,перец сладкий	80	100
2	Шницель рубленный из говядины,соус томатно-сметанный	270	100/50
3	Макароны отварные	195	150
4	Сырники с вареньем	278	100/20
5	Чай , сахар, лимон	60	5/10/7
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Фрукт (мандарин)	71	200
8	Ряженка	120	200
		1273	

10день

Завтрак

		Энергетич. цениость, ккал	Выход блюда , г
1	Каша ячневая молочная	304	200
2	Масло сливочное	66	10
3	Сыр	94	30
4	Какао на цельном молоке	195	200
5	Хлеб пшен /ржаной	100	50
6	Йогурт	108	110
		867	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежий огурец,редис	86	100
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	196	250/25
3	Курица запеченая (голень)	381	150
4	Рагу овощное	135	150
5	Компот из сухофруктов	135	200
6	Фрукт (апельсин)	72	200
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1204	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Молоко	112	1уп/200
2	Зефир	100	50
3	Фрукт (яблоко)	82	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		567	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Капуста квашеная,лук зеленый	85	100
2	Тефтели из говядины,соус томатно-сметанный	340	115/50
3	Каша гречневая рассыпчатая	198	150
4	Фрукты (груша)	79	200
5	Пудинг из творога,сметана пастериз.	275	100/10
6	Чай ,сахар, лимон	60	5/10/7
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
8	Снежок	128	200
		1364	

11день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша кукурузная молочная	320	200
2	Яйцо куриное вареное	63	1 шт
3	Масло сливочное	66	10
4	Мед	65	20
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Чай ,сахар, лимон	60	5/10/7
7	Йогурт пром.производства	108	110
		773	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежий помидо,перец сладкий	115	100
2	Суп картофельный с рыбными консервами	143	250
3	Котлета особая из индейки, соус томатно-сметанный	332	100/50
4	Рис отварной	217	150
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Кисель фруктовый	117	200
7	Фрукты мандарин	82	200
		1205	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок томатный	96	1/200
2	Выпечка	150	50
3	Фрукт (груша)	79	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		598	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сельдь с луком	225	75/10
2	Запеканка картофельная с мясом.	457	250
3	Оладьи из творога с вареньем	237	100/30
4	Хлеб пшен/ржаной	99	50
5	Фрукты (мандарин)	71	200
6	Чай ,сахар, лимон	60	5/10/7
7	Ряженка	114	200
		1263	

12день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Омлет с жареным картофелем(из отварного)	350	150
2	Масло сливочное	66	10
3	Сыр	88	30
4	Хлеб пшен/ржаной	99	50
5	Мед	65	20
6	Какао на цельном молоке	195	200
		863	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Овощи соленые	88	100
2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	118	250/10/7
3	Гуляш мясной из свинины	309	100
4	Макароны отварные	195	150
5	Кисель фруктовый	117	200
6	Фрукты (виноград)	133	200
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1159	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок яблочный	96	1уп/0,2 л
2	Выпечка затяжное	150	50
3	Фрукт(банан)	180	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		699	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Отварная свекла,морковь	155	100
2	Котлеты домашние ,соус сметанный	220	100/50
3	Рис отварной	217	150
4	Сырники с джемом	253	100/20
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
7	Фрукты (яблоко)	82	200
8	Йогурт	108	110
		1294	

13день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сырники со сгущеным молоком	453	2*50/20
2	Икра красная	25	10
3	Масло сливочное	66	10
4	Чай со сливками и сахаром	100	5/10/10
5	Мед	65	20
6	Хлеб пшен/ржаной	99	50
7	Йогурт	108	110
		916	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежий огурец,редис кусочком	158	100
2	Суп с макаронными изделиями с курицей	183	250/25
3	Форель запеченная, помидор свежий	186	100/30
4	Картофельное пюре	166	150
5	Компот из сухофруктов	135	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Фрукты (виноград)	180	200
		1207	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок виноградный	96	1 уп /0,2 л
2	Зефир	150	50
3	Фрукт (банан)	180	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0.5л
6	Шоколад	273	50
		699	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Отварная свекла,фасоль	95	50/50
2	Мясо отварное	309	75
3	Капуста тушеная	233	150
8	Блинчики с вареньем	300	100/20
4	Хлеб пшен	99	50/50
5	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
6	Фрукты (персик)	82	200
7	Ряженка	120	200
		1298	

14день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Мюсли с молоком	262	50/200
2	Бутерброд с котлетой из говядины	187	100
3	Масло сливочное	66	10
4	Хлеб пшен	99	50
5	Напиток кофейный на молоке	155	20
6	Мед	65	20
		834	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Картофель отварной,соленые огурцы	95	100
2	Куриный бульон с отварным яйцом и зеленью	170	250/0,5шт
3	Голубцы (перец) фаршированный мясом и рисом ,соус сметанный с томатом	442	250/50
4	Фрукты (груша)	79	200
5	Кисель фруктовый	117	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1102	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок апельсиновый	96	1уп/0,2 л
2	Кекс творожный	150	50
3	Фрукт(груша)	79	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		598	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежие помидоры,огурцы	84	100
2	Котлета из индейки,соус сметанный с луком	330	100/50
3	Макароны отварные	229	150
4	Сырники со сгущеным молоком	208	100/20
5	Фрукт банан	82	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Чай , сахар, лимон	60	5/10/7
8	Кефир	128	200
		1320	

15день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша пшенная молочная	320	200
2	Яйцо куриное вареное	63	40 гр (1 шт.)
3	Масло сливочное	66	10
4	Сыр	88	30
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Мед	65	20
7	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
		861	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сельдь с луком	225	75/10
2	Суп картофельный с чечевицей и зеленью	143	250
3	Котлеты рубленные из говядины,свежий помидор	181	100/20
4	Картофельное пюре	146	150
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Фрукты (банан)	120	200
7	Кисель фруктовый	117	200
		1131	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Молоко	108	1 уп/0,2
2	Печенье ореховое	150	50
3	Фрукт (груша)	79	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		610	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Отварная свекла,морковь	93	100
2	Рыба (хек) запеченая, соус сметанный	267	100/50
4	Рис припущенный	206	150
3	Оладьи из творога с вареньем	208	100/20
4	Чай , сахар , лимон	60	5/10/7
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Фрукты (банан))	120	200
7	Снежок	120	200
		1273	

16день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Кукурузные хлопья с пастеризованным молоком	227	60/200
2	Масло сливочное	66	10
3	Сыр	88	30
4	Колбаса полукопченая	120	60
5	Хлеб пшен	199	50\50
6	Какао на цельном молоке	195	200
		895	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежие помидоры,огурцы	155	100
2	Борщ сибирский с мясом	179	250/25/7
3	Оладьи из говяжей печени со сливочным маслом	328	100/10
4	Макароны отварные	165	150
5	Компот из свежих яблок	57	200
6	Фрукты (яблоко)	82	200
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1165	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок яблочный	108	1уп/0,2 л
2	Коврижка	150	50
3	Фрукт (банан)	120	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		651	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Капуста квашеная,лук зеленый	73	100
2	Гуляш мясной из говядины	240	100
4	Каша гречневая рассыпчатая	198	150
4	Сырники с джемом	288	2*50/20
5	Чай , сахар, лимон	60	5/10/7
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Фрукт(груша)	79	200
8	Ряженка	128	200
		1265	

17день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Омлет натуральный	280	120
2	Масло сливочное	66	10
3	Сыр	88	30
4	Мед	65	20
5	Чай ,сахар, лимон	60	15/10/7
6	Хлеб пшен	199	50/50
7	Йогурт пром.производства	108	110
		866	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Салат из пекинской капусты	95	100
2	Уха Ростовская	153	250/25
3	Жаркое по-домашнему из свинины	547	250
5	Кисель фруктовый	117	200
6	Фрукт (апельсин)	72	200
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1183	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок виноградный	96	1 уп/0,2л
2	Булочка домашняя	150	50
3	Фрукт (яблоко)	82	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		601	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Картофель отварной,сельдь	112	75/25
2	Бифштекс рубленый,соус томатный	280	75/50
3	Каша перловая	250	150
4	Вареники ленивые со сметаной	224	100/20
5	Фрукты (груша)	79	200
6	Чай ,сахар, лимон	60	5/10/7
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
8	Простокваша	118	200
		1322	

18день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Макароны отварные с маслом	102	200
2	Котлета мясная натуральная рубленая	162	75
3	Сыр	88	30
4	Масло сливочное	66	10
5	Хлеб пшен	199	50/50
6	Какао на цельном молоке	195	200
7	Мед	65	20
		877	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Овощи натуральные соленые	69	100
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	210	250/2/7
3	Рыба (треска)запеченная,соус томатный	256	100/50
4	Рис припущенный	206	150
5	Компот из черной смородины	70	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Фрукты банан	120	200
		1130	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок апельсиновый	96	1 уп./0,2л
2	Кекс	150	50
3	Фрукт (яблоко)	82	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		601	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежий помидор,кукуруза консервированная	73	50/50
2	Курица запеченая (бедро)	394	150
3	Рагу из овощей	181	150
4	Оладьи с повидлом	208	100/20
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Фрукты (груша)	79	200
7	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
8	Молоко	120	1 уп /0,2л
		1314	

19день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша овсянная молочная	335	200
2	Яйцо вареное	63	40
3	Масло сливочное	66	10
4	Сыр	88	30
5	Хлеб пшен	99	50
6	Мед	65	20
7	Кофейный напиток на молоке	160	200
		876	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежий помидор,сладкий перец	103	100
2	Суп картофельный с клецками,мясом и зеленью	225	250/25/7
3	Зразы из кур с омлетом,соус сметанный	318	100/50
4	Каша гречневая рассыпчатая	198	150
5	Сок яблочный	96	200
6	Фрукты груша	99	200
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1238	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Молоко	112	1/200
2	Печенье сдобное	150	50
3	Фрукт(яблоко)	82	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		617	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Салат из белокачанной капусты с р/м (до01янв.)	109	100
2	Мясо шпигованное овощами ,тушеное в соусе	215	60/75
3	Картофель жареный (из вареного)	246	150
4	Пудинг творожный с цукатами	255	100
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
7	Фрукты (мандарин)	71	200
8	Молочный коктейль	120	1 уп /0,2л
		1275	

20день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Ленивые вареники с маслом сливочным	382	130/30
2	Икра красная	25	10
3	Масло сливочное	66	10
4	Хлеб пшен/ржаной	99	50
5	Какао на цельном молоке	195	200
6	Мед	65	20
		832	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свекла отварная,сельдь	125	50/50
2	Суп с пельменями	150	250
3	Гуляш из отварного мяса говядины	260	60/60
4	Макароны отварные	204	150
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Кисель фруктовый	117	200
7	Фрукты банан	120	200
		1175	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок виноградный	96	1 уп /0,2 л
2	Выпечка слоеная	150	50
3	Фрукт (банан)	120	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		639	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Огурцы соленые	59	100
2	Индейка отварная с соусом красным	320	75/50
3	Рис отварной	166	150
4	Оладьи со сгущеным молоком	208	100/20
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Чай , сахар, лимон	60	5/10/7
7	Фрукты банан	120	200
8	Йогурт	108	110
		1240	

21день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша гречневая рассыпчатая ,молоко пастерезованое	265	100/150
2	Яйцо куриное вареное	63	40 гр (1шт)
4	Сыр	88	30
4	Масло сливочное	66	10
5	Мед	65	20
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Чай со сливками и сахаром	100	5/10/10
		846	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежие огурцы ,помидоры	132	100
2	Борщ с мясом	134	250/25
3	Котлеты домашние,масло сливочное	270	85/6
4	Картофельное пюре	166	150
5	Фрукты (груша)	79	200
6	Компот из сухофруктов	135	200
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1115	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок яблочный	114	1уп/0.2
2	Булочка с марципаном	150	50
3	Фрукт(банан)	120	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		657	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Отварной картофель,морковь	112	100
3	Куры запеченые (бедро)	280	100
3	Пюре из гороха с маслом	255	150/5
4	Шарлотка с яблоками	200	100
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Чай , сахар, лимон	60	5/10/7
7	Фрукт (яблоко)	82	200
8	Йогурт	108	200
		1296	

22день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша пшенная молочная	219	200
2	Бутерброд с котлетой	187	80
3	Масло сливочное	66	10
4	Хлеб пшен/ржаной	99	50
5	Какао на цельном молоке	195	200
6	Йогурт	108	1уп/0.1
		874	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Салат из редиса, огурцов с р /м	130	100
2	Щи из шпината с яйцом	129	250/20
3	Рыбные биточки жареные (треска)	190	100
4	Картофель и овощи тушеные в соусе	151	150
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Фрукты (банан)	120	200
7	Компот из кураги	135	200
		1054	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок ананасовый	108	1уп/0.1
2	Зефир	150	50
3	Фрукт (яблоко)	72	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		603	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Вареная свекла,морковь	155	100
2	Бифштекс рубленый,соус томатный	280	75/50
3	Рис отварной	166	150
8	Оладьи со сгущеным молоком	218	100/20
4	Чай , сахар , лимон	60	5/10/7
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Фрукты)	79	200
7	Ряженка	128	200
		1285	

23день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Омлет с жареным картофелем(из отварного)	350	150
2	Масло сливочное	66	10
3	Сыр	89	30
4	Хлеб пшен/ржаной	99	50
5	Мед	65	20
6	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
7	Йогурт пром.производства	110	110
		839	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Овощи свежие кусочком	102	100
2	Суп фасолевый с мясом	203	250/25
3	Рагу из филе индейки	421	300
4	Компот из сухофруктов (изюм)	135	200
5	Фрукты (банан)	120	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1180	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок яблочный	96	1уп/0,2 л
2	Слойка с яблоком	150	50
3	Фрукт (яблоко)	80	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		599	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Салат из пекинской капусты с р/м	110	100
2	Фрикадельки мясные	178	100
3	Макароны отварные с тертым сыром, сливочное масло	270	120/30/10
4	Чай , сахар, лимон	60	5/10/7
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Фрукт банан	120	200
7	Сырники со сгущенным молоком	186	100/20
8	Снежок	198	200
		1321	

24день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша рисовая на цельном молоке	304	200
2	Сосиска отварная	120	60
3	Масло сливочное	66	10
4	Сыр порциями	94	30
5	Какао на цельном молоке	195	200
6	Хлеб пшен/ржаной	99	50
		878	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежий помидор,кукуруза консервированная	110	70/30
2	Суп картофельный с рыбными консервами	143	250
3	Куры запеченные, томатный соус	323	100/50
4	Картофельное пюре	166	150
5	Кисель из брусники	113	200
6	Фрукт (груша)	72	200
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1126	

Полдник

		Энергетич. ценность,	Выход блюда , г
1	Сок апельсиновый	108	1 уп/0,2л
2	Плюшка московская	150	50
3	Фрукт (яблоко)	82	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		613	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Секла отварная,зеленый горошек	170	70/30
2	Гуляш мясной из говядины	240	50/50
3	Каша гречневая рассыпчатая	295	150
4	Пудинг из творога,варенье	135	100/20
5	Фрукты груша	79	200
6	Чай ,сахар, лимон	60	5/10/7
7	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
8	Молоко	120	1 уп. /0,2л
		1298	

25день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша ячневая молочная	304	200
2	Икра красная	25	10
3	Масло сливочное	66	10
4	Сыр	89	30
5	Хлеб пшен/ржаной	99	50
6	Какао на цельном молоке	195	200
7	Мед	65	20
8	Йогурт пром.производства	110	110
		953	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Морская капуста отварная с р/м	148	100
2	Суп гороховый с мясом	218	250/25
3	Котлеты рыбные (судак),соус томатный	200	100/50
4	Рис припущенный с овощами	210	150
5	Компот из с/м фруктов (сливы)	135	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Фрукты мандарин	82	200
		1192	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Молоко	114	1 уп /0.2
2	Рулетик с маком	150	50
3	Фрукт (виноград)	140	100
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		677	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Овощи натуральные соленые	69	100
2	Мясо шпигованное овощами тушеное,соус	215	60/75
4	Макароны отварные	204	150
4	Сырники со сгущ. молоком	195	100/20
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Фрукты (груша)	79	200
7	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
8	Ряженка	120	200
		1141	

26день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Омлет натуральный	320	150
2	Горошек зеленый консервированный	20	30
3	Масло сливочное	66	10
4	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
5	Йогурт	108	1уп/100
6	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
7	Мед	65	20
		838	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сельдь с луком	225	75/10
2	Куриный бульон с отварным яйцом, зелень	170	250/0,5шт
3	Куры отварные(бедро)	280	100
4	Картофель и овощи,тушеные в соусе	151	150
5	Фрукты яблоко	82	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
7	Компот из свежих груш	97	200
		1204	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок вишневый	104	1уп./0,2л
2	Корж молочный	150	50
3	Фрукт (яблоко)	82	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		609	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежий огурец,помидор	84	100
2	Рыба (треска) тушеная,соус томатный	264	110/50
3	Рис припущенный с кукурузой	183	150
4	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
5	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
6	Фрукты банан	120	200
7	Сырники со сгущенным молоком	275	100/20
8	Бифидок	128	200
		1313	

27день

завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша молочная овсяная	320	200
2	Сыр	88	30
3	Яйцо куриное вареное	63	40
4	Масло сливочное	66	10
5	Какао на цельном молоке	195	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		931	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Морковь отварная,зеленый горошек	158	50/50
2	Суп крестьянский с крупой и мясом	194	250/25
3	Рыба запеченая в сметанном соусе(скумбрия)	328	110/50
4	Картофель отварной	149	200
4	Кисель из клюквы	72	200
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Фрукты (груша)	79	200
		1179	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок апельсиновый	108	1 уп /0,2 л
2	Печенье затяжное	150	50
3	Фрукт (яблоко)	82	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		613	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свекла вареная,орех грецкий	200	80/20
2	Голубцы (перец) фаршированный мясом и рисом ,соус сметанный с томатом	442	250/50
8	Оладьи с яблоками	284	150
4	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
5	Чай, сахар, лимон	60	5/10/7
6	Фрукты (груша)	72	200
7	Снежок	128	200
		1385	

28день

Завтрак

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Каша кукурузная молочная	305	200
2	Масло сливочное	66	10
3	Рыба красная (семга)	60	20
4	Сыр	88	30
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Кофейный напиток на молоке	155	200
		873	

Обед

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Свежий огурец,помидор	76	100
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	159	250
3	Плов из говядины	424	250
4	Компот из сухофруков (курага)	107	200
5	Фрукты (яблоко)	82	200
6	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
		1047	

Полдник

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Сок овощной	98	1 уп/0.2
2	Кекс столичный	150	50
3	Фрукт(груша)	72	200
4	Вода питьевая	0	0,5 л
5	Вода минеральная без газов	0	2*0,5л
6	Шоколад	273	50
		593	

Ужин

		Энергетич. ценность, ккал	Выход блюда , г
1	Отварная свекла,морковь	155	100
2	Биточки особые с красным соусом	181	100
3	Макароны с тертым сыром запеченые	270	120/30/10
4	Шарлотка с яблоками	209	100
5	Хлеб пшен/ржаной	199	50/50
6	Чай , сахар, лимон	60	5/10/7
7	Бифидок	128	200
8	Фрукт апельсин	90	200
		1292	