	Наименование	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	ккал
	День 1 (Понедельник)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Блины	135	9,62	8,47	50,62	317,11
2	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,08	1,28	8,33	49,20
3	Соус ягодный	15	0,02	0,03	5,11	20,73
4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60
5	*Напиток на выбор:* Какао на молоке *или* Чай* Лимон* Сахар порционный*	200 200/5/5	3,55 - 0,05 -	3,35 - 0,01 -	14,44 - 0,15 5,00	103,06 - 1,70 19,95
6	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80
7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	**520**	**21,15**	**19,12**	**108,86**	**696,51**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,60
	Свекла отварная	20	0,31	0,02	1,84	8,80
	Морковь свежая / Кукуруза	20	0,26	0,02	1,38	7,00
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Суп «Минестроне»	200	1,84	3,84	10,42	84,17
4	Запеканка картофельная с печенью	240	25,99	11,46	40,50	395,52
5	Соус молочный	40	21,43	2,02	2,41	31,37
6	*Напиток на выбор:* Сок *или* Кисель из смородины*	200	1,00 0,17	0,20 0,06	20,20 16,08	92,00 65,72
7	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**828**	**55,41**	**27,03**	**113,29**	**864,70**

	Наименование	Выход, гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал
	День 2 (Вторник)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Гречка отварная рассыпчатая	100	4,42	1,98	19,99	115,28
2	Фрикадельки по-калининградски	50	7,97	6,88	4,54	111,83
3	Соус томатный	20	0,60	-	2,44	12,97
4	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на *или* Чай* Лимон* Сахар порционный*	200 200/5/5	3,79 - 0,05 -	3,40 - 0,01 -	19,47 - 0,15 5,00	126,86 - 1,70 19,95
5	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50
6	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80
	Итого:	**535**	**23,27**	**16,54**	**81,88**	**569,23**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80
	Капуста пекинская	20	0,30	0,04	0,40	3,20
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	2,42	9,13	65,04
4	Говядина по-мексикански	90	12,77	11,19	9,47	202,47
5	Рис отварной	150	3,70	3,00	40,97	197,27
6	*Напиток на выбор:* Компот вишневый *или* Компот из плодов сухих*	200	0,16 0,80	0,04 0,06	12,11 19,39	50,30 79,92
7	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**788**	**24,20**	**26,34**	**113,66**	**795,40**

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			г	г	г	ккал
	День 3 (Среда)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67
2	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,08	1,28	8,33	49,20
3	Соус ягодный	15	0,02	0,03	5,11	20,73
4	*Напиток на выбор:* Какао на молоке *или* Чай* Лимон* Сахар порционный*	200 200/5/5	3,55 - 0,05 -	3,35 - 0,01 -	14,44 - 0,15 5,00	103,06 - 1,70 19,95
5	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80
6	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00
7	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80
	Итого:	**560**	**24,85**	**29,39**	**105,01**	**783,26**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
	Морковь свежая / Кукуруза	20	0,26	0,02	1,38	7,00
	Капуста свежая / Горошек	20	0,36	0,02	0,94	5,60
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Суп гороховый	200	10,23	4,28	22,11	159,09
4	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89
5	Макароны отварные с овощами	150	4,86	3,66	29,79	172,53
6	*Напиток на выбор:* Сок *или* Компот из вишни с яблоками*	200	1,00 0,25	0,20 0,13	20,20 14,36	92,00 61,11
7	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**798**	**39,06**	**32,52**	**129,03**	**954,43**

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			г	г	г	ккал
	День 4 (Четверг)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Хлопья сладкие с молоком	160	7,41	3,89	52,75	264,36
2	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60
3	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на *или* Чай* Лимон* Сахар порционный*	200 200/5/5	3,79 - 0,05 -	3,40 - 0,01 -	19,47 - 0,15 5,00	126,86 - 1,70 19,95
4	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80
5	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00
6	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
7	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50
	Итого:	**660**	**23,08**	**18,36**	**132,34**	**778,52**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80
	Капуста свежая / Горошек	20	0,36	0,02	0,94	5,60
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Суп картофельный с рисом	200	1,43	2,97	12,16	79,79
4	*Второе блюдо на выбор:* Котлеты рубленые (говядина) *или* Изделия рыбные формованные в	90 100	13,42 12,50	12,60 14,00	11,58 10,50	213,25 214,50
5	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	5,56	24,86	162,27
6	*Напиток на выбор:* Кисель из смородины *или* Компот из кураги*	200	0,17 0,83	0,06 0,05	16,08 16,15	65,72 69,04
7	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**798**	**23,87**	**32,25**	**106,19**	**808,31**
	Итого за день**	**1458**	**46,96**	**50,62**	**238,53**	**1586,84**

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			г	г	г	ккал
	День 5 (Пятница)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Омлет	160	16,71	17,98	3,12	241,14
2	Круассан	80	6,45	30,58	37,93	452,10
3	*Напиток на выбор:* Какао на молоке *или* Чай* Лимон* Сахар порционный*	200 200/5/5	3,55 - 0,05 -	3,35 - 0,01 -	14,44 - 0,15 5,00	103,06 - 1,70 19,95
4	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80
5	Масло (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,80
6	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	**590**	**30,19**	**61,72**	**85,93**	**1022,90**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,60
	Свекла отварная	20	0,31	0,02	1,84	8,80
	Морковь свежая / Кукуруза	20	0,26	0,02	1,38	7,00
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Щи «Новгородские»	200	1,62	2,42	6,75	55,66
4	Пельмени отварные	240	22,82	29,66	48,80	447,41
5	*Напиток на выбор:* Сок *или* Компот вишневый*	200	1,00 0,16	0,20 0,04	20,20 12,11	92,00 50,30
6	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**788**	**30,57**	**41,77**	**111,54**	**841,29**

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			г	г	г	ккал
	День 6 (Понедельник)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67
2	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,08	1,28	8,33	49,20
3	Соус ягодный	15	0,02	0,03	5,11	20,73
4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60
5	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на *или* Чай* Лимон* Сахар порционный*	200 200/5/5	3,79 - 0,05 -	3,40 - 0,01 -	19,47 - 0,15 5,00	126,86 - 1,70 19,95
6	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80
7	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	**575**	**24,74**	**22,22**	**95,63**	**681,65**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80
	Капуста пекинская	20	0,30	0,04	0,40	3,20
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Рассольник	200	5,53	5,77	18,50	146,31
4	*Второе блюдо на выбор:* Биточки рубленые куриные *или* Фишболы*	90 120	15,91 20,26	13,95 4,97	13,42 22,30	234,26 216,57
5	Капуста тушеная	200	4,33	5,80	13,90	127,90
6	*Напиток на выбор:* Компот из плодов свежих (яблоки) *или* Напиток из плодов сухих (изюм)*	200	0,35 0,41	0,35 0,09	40,59 19,84	169,04 82,50
7	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**868**	**36,46**	**26,32**	**116,52**	**853,59**

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			г	г	г	ккал
	День 7 (Вторник)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Омлет	160	16,71	17,98	3,12	241,14
2	Кекс с цукатами	80	5,92	21,40	40,36	377,41
3	*Напиток на выбор:* Какао на молоке *или* Чай* Лимон* Сахар порционный*	200 200/5/5	3,55 - 0,05 -	3,35 - 0,01 -	14,44 - 0,15 5,00	103,06 - 1,70 19,95
4	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80
5	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50
	Итого:	**615**	**29,17**	**43,66**	**84,06**	**842,50**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,60
	Свекла отварная	20	0,31	0,02	1,84	8,80
	Морковь свежая / Кукуруза	20	0,26	0,02	1,38	7,00
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Суп куриный	200	4,14	3,97	9,47	88,71
4	Запеканка картофельная с печенью	240	25,99	11,46	40,50	395,52
5	Соус сметанный	30	0,89	3,77	2,80	47,78
6	*Напиток на выбор:* Сок *или* Компот из кураги*	200	1,00 0,83	0,20 0,05	20,20 16,15	92,00 69,04
7	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**818**	**38,00**	**29,06**	**116,85**	**911,94**
	Итого за день**	**1433**	**67,17**	**72,72**	**200,91**	**1754,44**

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			г	г	г	ккал
	День 8 (Среда)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Каша гречневая с молоком	150	5,59	4,15	24,46	157,58
2	Соус ягодный	15	0,02	0,03	5,11	20,73
3	Круассан	80	6,45	30,58	37,93	452,10
4	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на *или* Чай* Лимон* Сахар порционный*	200 200/5/5	3,79 - 0,05 -	3,40 - 0,01 -	19,47 - 0,15 5,00	126,86 - 1,70 19,95
5	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80
6	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	**585**	**19,25**	**39,72**	**117,33**	**909,07**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80
	Капуста пекинская	20	0,30	0,04	0,40	3,20
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Борщ «Сибирский»	200	9,35	5,98	15,30	144,06
4	Изделия рыбные формованные в	100	12,50	14,00	10,50	214,50
5	Макароны отварные с овощами	150	4,86	3,66	29,79	172,53
6	*Напиток на выбор:* Компот вишневый *или* Компот из плодов сухих*	200	0,16 0,80	0,04 0,06	12,11 19,39	50,30 79,92
7	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**798**	**32,79**	**33,37**	**109,69**	**861,71**

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			г	г	г	ккал
	День 9 (Четверг)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Изделия макаронные отварные	110	4,05	2,29	25,84	140,27
2	Наггетсы	60	11,11	11,12	4,93	164,23
3	Соус томатный	20	0,60	-	2,44	12,97
4	*Напиток на выбор:* Какао на молоке *или* Чай* Лимон* Сахар порционный*	200 200/5/5	3,55 - 0,05 -	3,35 - 0,01 -	14,44 - 0,15 5,00	103,06 - 1,70 19,95
5	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80
6	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60
7	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50
	Итого:	**580**	**25,77**	**22,13**	**73,78**	**596,02**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
	Морковь свежая / Кукуруза	20	0,26	0,02	1,38	7,00
	Капуста свежая / Горошек	20	0,36	0,02	0,94	5,60
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Суп «Минестроне»	200	1,84	3,84	10,42	84,17
4	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89
5	Картофель отварной с зеленью	150	3,13	5,56	24,86	162,27
6	*Напиток на выбор:* Сок *или* Компот из смородины*	200	1,00 0,20	0,20 0,08	20,20 15,45	92,00 64,66
7	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**798**	**28,15**	**33,86**	**107,65**	**841,91**

	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			г	г	г	ккал
	День 10 (Пятница)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Хлопья сладкие с молоком	160	7,41	3,89	52,75	264,36
2	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60
3	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на *или* Чай* Лимон* Сахар порционный*	200 200/5/5 	3,79 - 0,05 -	3,40 - 0,01 -	19,47 - 0,15 5,00	126,86 - 1,70 19,95
4	Хлебная корзина	40	3,00	1,16	20,56	104,80
5	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	9,80	47,00
6	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40
	Итого:	**535**	**19,58**	**15,24**	**117,47**	**681,02**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Помидоры	20	0,22	0,04	0,76	4,80
	Капуста свежая / Горошек	20	0,36	0,02	0,94	5,60
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Щи «Новгородские»	200	1,62	2,42	6,75	55,66
4	Пельмени отварные	240	22,82	29,66	48,80	447,41
5	*Напиток на выбор:* Кисель из вишни *или* Компот из кураги*	200	0,20 0,83	0,05 0,05	17,45 16,15	71,16 69,04
6	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**788**	**30,62**	**41,80**	**115,52**	**856,95**