	Наименование	Выходгр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			г	г	г	ккал
	День 1 (Понедельник)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Блины	180	12,83	11,30	67,50	422,82
2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60
3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	6,81	27,64
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:	**575**	**24,72**	**22,38**	**130,21**	**825,52**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55
	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41
	Морковь свежая / Кукуруза	35	0,46	0,04	2,42	12,25
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Суп «Минестроне»	250	2,30	4,80	13,03	105,22
4	Запеканка картофельная с печенью	280	30,33	13,36	47,25	461,44
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:	**963**	**60,75**	**29,95**	**125,32**	**965,47**
	Наименование	**Выходгр**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая**
			г	г	г	ккал
	День 2 (Вторник)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Гречка отварная рассыпчатая	125	5,52	2,48	24,99	144,10
2	Фрикадельки по-калининградски	75	11,95	10,31	6,81	167,74
3	Соус томатный	20	0,60	-	2,44	12,97
4	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на молоке *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:	**585**	**28,36**	**20,47**	**89,15**	**653,97**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40
	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60
	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	3,03	11,41	81,31
4	Говядина по-мексикански	100	14,19	12,43	10,52	224,97
5	Рис отварной	180	4,44	3,60	49,17	236,72
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:	**923**	**27,28**	**28,86**	**126,43**	**881,71**
	Наименование	**Выходг р**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая**
			г	**г**	**г**	**ккал**
	День 3 (Среда)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Вареники с творогом	200	18,58	16,58	51,88	426,30
2	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60
3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	6,81	27,64
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:	**590**	**27,07**	**31,48**	**114,67**	**849,20**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90
	Морковь свежая / Кукуруза	35	0,46	0,04	2,42	12,25
	Капуста свежая / Горошек	35	0,63	0,04	1,65	9,80
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86
4	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89
5	Макароны отварные с овощами	180	5,83	4,39	35,75	207,04
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:	**923**	**43,18**	**34,36**	**142,63**	**1040,25**
			Белки	**Жиры**	**Углевод**	**Энергетичес**

	Наименование	Выходгр			ы	кая
			г	г	г	ккал
	День 4 (Четверг)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Хлопья сладкие с молоком	250	11,58	6,09	82,43	413,07
2	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60
3	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на молоке *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	40	3,00	3,92	29,76	166,80
7	Йогурт фруктовый	125	3,50	3,13	14,88	97,50
	Итого:	**770**	**28,75**	**22,52**	**176,90**	**1010,63**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40
	Капуста свежая / Горошек	35	0,63	0,04	1,65	9,80
	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Суп картофельный с рисом	250	1,79	3,71	15,20	99,73
4	*Второе блюдо на выбор:* Котлеты рубленые (говядина) *или* Котлеты рыбные	100 125	14,92 15,63	14,00 17,50	12,87 13,13	236,95 268,12
5	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72
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:	**948**	**28,54**	**37,67**	**118,48**	**924,24**
	Наименование	**Выходгр**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая**
			г	**г**	**г**	**ккал**
	День 5 (Пятница)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Омлет	210	21,93	23,59	4,10	316,49
2	Круассан	80	6,45	30,58	37,93	452,10
3	*Напиток на выбор:* Какао на молоке *или* Чай* Лимон*	200 200/5/5	3,55 - 0,05	3,35 - 0,01	14,44 - 0,15	103,06 - 1,70

	Сахар порционный*		-	-	5,00	19,95
4	Хлебная корзина	80	6,00	2,32	41,12	209,60
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:	**680**	**38,41**	**68,50**	**107,47**	**1203,06**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55
	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41
	Морковь свежая / Кукуруза	35	0,46	0,04	2,42	12,25
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Щи «Новгородские»	250	2,02	3,03	8,44	69,57
4	Пельмени отварные	280	26,62	34,60	56,93	521,98
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:	**923**	**35,33**	**47,37**	**124,04**	**943,57**
	Наименование	**Выходгр**	**Белки** **г**	**Жиры** **г**	**Углеводы** **г**	**Энергетическая** **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	20	1,44	1,70	11,10	65,60
3	Соус ягодный	20	0,02	0,04	6,81	27,64
4	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60
5	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на молоке *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:	**585**	**25,11**	**22,65**	**100,11**	**704,96**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40
	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60
	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Рассольник	250	6,91	7,22	23,12	182,88
4	*Второе блюдо на выбор:* Биточки рубленые куриные *или* Фишболы*	100 120	17,68 20,26	15,50 4,97	14,92 22,30	260,29 216,57
5	Капуста тушеная	200	4,33	5,80	13,90	127,90
6	*Напиток на выбор:* Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,35	0,35	40,59	169,04

	или	200				
	Напиток из плодов сухих (изюм)*		0,41	0,09	19,84	82,50
7	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**963**	**38,35**	**27,84**	**122,39**	**898,27**
	Наименование	**Выходгр**	**Белки г**	**Жиры г**	**Углеводы г**	**Энергетическая ккал**
	День 7 (Вторник)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Омлет	210	21,93	23,59	4,10	316,49
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:	**665**	**34,39**	**49,28**	**85,04**	**917,85**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Огурцы соленые	35	0,28	0,04	0,60	4,55
	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41
	Морковь свежая / Кукуруза	35	0,46	0,04	2,42	12,25
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Суп куриный	250	5,17	4,97	11,83	110,89
4	Запеканка картофельная с печенью	280	30,33	13,36	47,25	461,44
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:	**953**	**43,92**	**32,00**	**128,64**	**1013,84**
	Наименование	**Выходгр**	**Белки г**	**Жиры г**	**Углеводы г**	**Энергетическая ккал**
	День 8 (Среда)					
	Завтрак	**Стоимость**				**170р**
1	Каша гречневая с молоком	250	9,32	6,91	40,76	262,63
2	Соус ягодный	20	0,02	0,04	6,81	27,64
3	Круассан	80	6,45	30,58	37,93	452,10
4	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на молоке *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:	**690**	**22,98**	**42,50**	**135,34**	**1021,03**

	Обед	Стоимость				220р
1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40
	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,70	5,60
	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Борщ «Сибирский»	250	11,68	7,47	19,13	180,08
4	Изделия рыбные формованные в	125	15,63	17,50	13,13	268,12
5	Макароны отварные с овощами	180	5,83	4,39	35,75	207,04
6	*Напиток на выбор:*					
	Компот вишневый	200	0,16	0,04	12,11	50,30
	или					
	Компот из плодов сухих*		0,80	0,06	19,39	79,92
7	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**948**	**39,73**	**39,17**	**123,34**	**993,96**

	Наименование	Выходгр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал
	День 9 (Четверг)					

	Завтрак	Стоимость				170р
1	Изделия макаронные отварные	140	5,15	2,92	32,89	178,52
2	Наггетсы	80	14,81	14,83	6,57	218,98
3	Соус томатный	20	0,60	-	2,44	12,97
4	*Напиток на выбор:*					
	Какао на молоке	200	3,55	3,35	14,44	103,06
	или					
	Чай*		-	-	-	-
	Лимон*	200/5/5	0,05	0,01	0,15	1,70
	Сахар порционный*		-	-	5,00	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:	**630**	**30,58**	**26,46**	**82,47**	**689,02**

	Обед	Стоимость				220р
1	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90
	Морковь свежая / Кукуруза	35	0,46	0,04	2,42	12,25
	Капуста свежая / Горошек	35	0,63	0,04	1,65	9,80
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Суп «Минестроне»	250	2,30	4,80	13,03	105,22
4	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89
5	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72
6	*Напиток на выбор:*					
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	или					
	Компот из смородины*		0,20	0,08	15,45	64,66
7	Хлебная корзина	80	5,24	1,60	40,32	197,60
	Итого:	**923**	**29,83**	**35,97**	**117,35**	**906,96**

	Наименование	Выходгр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал
	День 10 (Пятница)					

	Завтрак	Стоимость				170р
1	Хлопья сладкие с молоком	250	11,58	6,09	82,43	413,07
2	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	-	54,60
3	*Напиток на выбор:* Кофейный напиток злаковый на молоке *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:	**625**	**23,75**	**17,43**	**147,14**	**829,73**
	Обед	**Стоимость**				**220р**
1	Помидоры	35	0,39	0,07	1,33	8,40
	Капуста свежая / Горошек	35	0,63	0,04	1,65	9,80
	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,90
2	Масло растительное	8	-	7,99	-	71,92
3	Щи «Новгородские»	250	2,02	3,03	8,44	69,57
4	Пельмени отварные	280	26,62	34,60	56,93	521,98
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:	**923**	**35,38**	**47,41**	**126,99**	**955,33**