

Номера рецептур	Наименование блюда	Основной компонент	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	Энергети- ческая ценность, ккал
				в том числе общие	живот- ные	в том числе общие	расти- тель- ные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Первый день

Завтрак

46	Масло (порциями)	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132,2
47	Сыр (порциями)	Сыр плавленный	50	11,0	11,0	10,0	-	-	135,0
498	Запеканка из творога	Творог нежирный, сметана	175	26,6	25,0	7,8	3,8	22,0	262,7
368	Кофейный напиток	Кофейный напиток "Дружба"	200	1,3	1,3	1,6	-	20,6	97,5
	Хлеб пшеничный	Хлеб	100	7,7	-	3,0	3,0	49,8	262,0
		ИТОГО		46,8	37,5	36,9	6,8	92,7	889,4

Обед

130	Салат рыбный	Треска, картофель, огурцы	100	6,2	4,9	15,9	15,5	3,7	182,7
223	Борщ с мясом	Свекла, капуста белокочанная, говядина	250/25	8,1	6,5	9,3	0,3	8,0	148,5
566	Колбаса отварная	Колбаса	50	4,9	4,9	15,5	-	0,9	158,0
743	Каша рассыпчатая	Крупа гречневая	200	9,6	0,3	6,8	2,4	45,8	288,4
912	Компот из яблок	Яблоки	200	0,1	-	-	-	24,0	93,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	80/120	14,6	-	4,0	4,0	84,4	443,6
		ИТОГО		43,5	16,4	51,5	22,3	166,8	1315,0

Ужин

1026	Кефир	Кефир	200	5,6	5,6	6,4	-	8,2	112,0
97	Салат "Цветной"	Свекла, капуста белокочанная, морковь	100	1,4	-	7,6	7,6	9,9	110,0
652/853	Котлеты домашние	Говядина, свинина	80/50	10,8	10,0	17,3	0,8	10,0	240,9
757	Картофель отварной	Картофель	150	3,0	-	0,6	0,6	25,1	123,0
1003	Чай с сахаром	Чай, сахар	200/15	0,1	-	-	-	16,0	56,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	100/50	11,0	-	3,6	3,6	69,9	364,5
		ИТОГО		31,9	15,6	35,5	12,6	138,1	1001,4
		ВСЕГО		122,2	69,5	129,9	41,6	397,6	3205,8

Второй день

Завтрак

653	Колбаски по-слуцки	Свинина	130	11,7	11,7	38,5	-	6,6	424,6
771	Капуста тушеная	Капуста белокочанная	150	3,5	-	8,1	-	14,9	146,3
1005	Чай с молоком	Чай, молоко	200	1,6	1,6	17,2	-	17,3	87,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	60/40	7,2	-	2,3	2,3	46,0	239,2
		ИТОГО		24,0	13,3	66,1	2,3	84,8	897,1

Обед

64	Салат из свежих помидоров	Помидоры свежие, масло растительное	100	1,0	-	5,1	5,1	5,1	71,0
265/1130	Суп - лапша домашняя с мясом	Лапша домашняя, говядина	250/25	9,3	6,5	8,5	-	13,5	167,8
593	Поджарка	Говядина	50/15	16,9	16,9	8,8	6,5	2,5	144,3
758	Пюре картофельное	Картофель	150	3,0	0,6	6,0	0,3	19,8	148,5
920	Компот из смеси сухофруктов	Сухофрукты	200	0,5	-	-	-	30,2	116,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	120/80	14,6	-	4,6	4,6	91,8	478,4
		ИТОГО		45,3	24,0	33,0	16,5	162,9	1126,2

Ужин

46	Масло (порциями)	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132,2
148	Винегрет овощной	Картофель, свекла, морковь	100	1,3	-	10,0	10,0	7,0	125,0
657/816	Зразы рубленые	Говядина	70/50	9,7	9,5	11,1	0,8	12,0	188,6
743	Каша рассыпчатая	Крупа пшенная	200	8,4	0,1	5,3	1,0	46,6	273,0
1003	Чай с сахаром И лимоном	Чай, сахар, лимон	200/15/7	0,1	-	-	-	15,0	59,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	100/50	11,0	-	3,6	3,6	69,9	364,5
		ИТОГО		35,7	14,8	46,0	15,4	154,3	1136,1
		ВСЕГО		105,2	52,3	159,6	34,2	534,2	3162,5

## Третий день

		Завтрак									
61	Салат из соленых огурцов	Огурцы соленые, лук	100	0,9	-	5,0	5,0	2,7	61,6		
636	Плов	Говядина, крупа рисовая	50/200	22,6	10,7	18,1	8,8	52,6	463,0		
1003	Чай с сахаром	Чай, сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	56,0		
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	110/40	11,1	-	3,8	3,8	70,9	370,2		
		ИТОГО		34,7	10,7	26,9	17,6	141,2	950,6		
		Обед									
116	Салат "Заря"	Свекла, горошек, лук репчатый, яйца	100	2,8	1,4	9,9	8,4	6,2	127,2		
278	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко, макароны	250	5,8	3,8	5,8	0,5	20,0	154,5		
691/834	Куры отварные	Курица	75/50	19,6	18,9	6,6	-	3,3	151,5		
758	Пюре картофельное	Картофель	150	3,0	0,6	6,0	0,3	19,8	148,5		
930	Кисель из сока плодового или ягодного	Сок вишневый	200	0,2	-	-	-	26,4	118,6		
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	120/80	14,6	-	4,6	4,6	91,8	478,4		
		ИТОГО		51,0	29,7	34,4	13,8	171,0	1228,7		
		Ужин									
46	Масло (порциями)	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132,2		
1026	Кефир	Кефир	200	5,6	5,6	6,4	-	8,2	112,0		
94	Салат "Белоснежка"	Капуста белокочанная, огурцы свежие, масло растительное	100	2,7	-	8,5	6,9	3,9	102,7		
504/847	Рыба припущенная	Окунь морской	75/50	14,5	13,5	2,7	2,2	3,6	97,0		
757	Картофель отварной	Картофель	150	3,0	-	0,6	0,6	25,1	123,0		
1102	Огурец свежий	Огурец	30	0,3	-	-	-	0,8	4,2		
	Пирожки, печенные из дрожжевого теста (простые)	Мука, джем абрикосовый	75	4,0	-	3,7	3,7	42,2	195,5		
1040	Напиток яблочный	Яблоки	200	0,1	-	-	-	17,0	64,4		
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	50/50	7,2	-	2,1	2,1	45,0	233,5		
		ИТОГО		37,4	19,1	24,0	13,4	100,8	1064,5		
		ВСЕГО		118,3	54,7	98,3	44,8	409,8	3194,8		

Четвёртый день

		Завтрак							
46	Масло (порциями)	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132,2
418	Каша жидкая	Пшено, молоко	300/10	7,3	0,8	9,9	2,0	38,7	267,2
1004	Чай с лимоном	Чай, сахар, лимон	200/15/7	0,1	-	-	-	15,2	59,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	100	7,7	-	3,0	3,0	49,8	262,0
		ИТОГО		15,3	1,0	27,4	5,0	104,3	720,5
		Обед							
46	Масло (порциями)	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132,2
28	Салат из свеклы с яблоками	Свекла, яблоки, сметана	100	1,4	-	4,2	-	8,2	76,1
247	Рассольник с мясом	Картофель, огурцы соленые, говядина	250/25	8,3	6,7	8,2	0,4	12,3	155,5
500/853	Рыба (филе) отварная	Окунь морской	75/50	15,9	15,9	7,2	1,2	2,3	139,0
777	Рагу овощное	Картофель, морковь	150	2,7	-	6,9	6,9	13,2	127,5
920	Компот из смеси сухофруктов	Сухофрукты	200	0,5	-	-	-	30,2	116,0
1122	Ватрушка	Мука, повидло	36	4,1	2,5	3,2	1,9	14,5	98,9
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	80/120	14,6	-	4,0	4,0	84,4	443,6
		ИТОГО		47,7	25,3	47,2	13,4	165,4	1288,8
		Ужин							
1026	Кефир	Кефир	200	5,6	5,6	6,4	-	8,2	112,0
42	Биточки с сыром	Сыр, птица	100	28,8	-	31,6	27,2	-	508,0
103	Рис с овощами	Рис, морковь	100	3,4	-	2,9	-	20,2	120,0
1003	Чай с сахаром	Чай, сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	56,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	60/80	9,8	-	2,8	-	62,1	321,2
		ИТОГО		47,7	5,6	43,7	27,2	105,5	1117,2
		ВСЕГО		116,0	59,1	118,4	23,6	423,1	3126,5

Пятый день

Завтрак

100	Салат из капусты квашеной	Капуста квашеная	100	1,3	-	5,0	5,0	8,0	84,5
645	Бифштекс рубленый	Говядина	50	8,7	8,7	11,3	-	0,3	164,0
753	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия	200	5,2	0,1	4,6	0,7	48,7	252,5
1005	Чай с молоком	Чай, молоко	200	1,4	1,4	1,6	-	17,4	86,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	60/40	7,2	-	2,3	2,3	46,0	239,2
ИТОГО				23,8	10,2	24,8	8,0	120,4	826,2

Обед

199	Рыба под маринадом	Окунь морской	105	9,8	9,0	8,7	5,9	6,5	158,8
239	Ши из свежей капусты	Капуста белокочанная	250	2,6	0,1	4,8	0,2	9,5	89,6
662/816	Тефтели (2-й вариант)	Говядина	115/75	11,6	10,2	15,1	4,1	20,8	298,2
758	Пюре картофельное	Картофель	200	4,0	0,8	5,9	0,5	26,7	182,9
	Сок сливово-персиковый	Сок сливово-персиковый	200	0,8	-	-	-	25,2	102,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	120/80	14,6	-	4,6	4,6	91,8	478,4
ИТОГО				43,4	20,1	39,1	15,3	180,5	1309,9

Ужин

46	Масло (порциями)	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132,2
1026	Кефир	Кефир	200	5,6	5,6	6,4	-	8,2	112,0
53	Колбаса со свежим огурцом	Колбаса "Докторская"	30/30	4,0	3,8	6,7	-	0,7	81,0
385	Запеканка морковная	Морковь, сметана, творог	240	18,2	16,2	13,7	0,3	32,7	338,9
1003	Чай с сахаром	Чай, сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	56,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	100/50	11,0	-	3,6	3,6	69,9	364,5
ИТОГО				39,1	25,8	44,9	3,9	126,8	1085,6
ВСЕГО				106,3	56,1	108,8	27,2	427,7	3220,7

## Шестой день

## Завтрак

47	Сыр (порциями)	Сыр "Пошехонский"	20	5,2	5,2	5,3	-	-	70,0
515/816	Рыба жареная	Окунь морской	75/50	14,5	13,3	7,3	6,4	7,4	165,0
758	Пюре картофельное	Картофель	150	3,0	0,6	6,0	0,3	19,8	148,5
1004	Чай с лимоном	Чай, сахар, лимон	200/15/7	0,1	-	-	-	15,2	59,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	100/50	10,3	-	3,6	3,6	69,9	364,5
ИТОГО				34,1	19,3	22,1	10,7	119,2	841,5

## Обед

96	Капуста аппетитная по-слуцки	Капуста белокочанная, морковь, яблоко	100	1,2	-	3,6	3,6	6,5	61,2
253	Суп из овощей	Картофель, капуста белокочанная	250	2,9	0,1	4,0	0,1	11,3	90,3
621	Мясо тушеное	Говядина	50/75	16,6	14,8	6,0	0,1	6,4	154,5
747	Рис припущенный	Крупа рисовая	200	4,7	0,1	5,1	0,7	45,5	252,0
919	Компот из плодов сушеных	Груши сушеные	200	0,6	-	-	-	34,7	134,0
	Зефир	Зефир	20	0,2	-	-	-	15,7	60,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	120/80	14,6	-	4,6	4,6	91,8	478,4
ИТОГО				39,9	15,0	23,3	9,1	211,9	1231,2

## Ужин

46	Масло (порциями)	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132,2
1026	Кефир	Кефир	200	5,6	5,6	6,4	-	8,2	112,0
143	Салат мясной	Говядина, картофель	100	6,6	5,0	17,1	15,0	7,1	207,5
1099	Оладьи с творогом	Творог полужирный, сахар	150/15	11,9	5,2	9,5	7,3	54,8	382,4
1003	Чай с сахаром	Чай, сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	56,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	50/50	7,2	-	2,1	2,1	45,0	233,5
ИТОГО				31,6	16,0	49,6	24,4	130,4	1123,6
ВСЕГО				105,6	50,3	95,0	343,9	462,1	3196,3

## Седьмой день

## Завтрак

46	Масло (порциями)	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132,2
566	Сосиски отварные	Сосиски молочные	50	5,5	5,5	12,0	-	0,8	133,0
771	Капуста тушеная	Капуста белокочанная	150	3,5	-	8,1	3,0	14,9	146,3
1019	Какао с молоком	Молоко, какао-порошок	200	3,8	2,9	3,8	0,6	25,8	148,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	60/40	7,2	-	2,3	2,3	46,0	239,2
		ИТОГО		19,8	8,6	40,7	5,3	88,3	798,7

## Обед

104	Салат витаминовый (2-й вариант)	Капуста белокочанная	100	2,0	-	3,1	3,1	9,2	74,8
170	Суп молочный по-могилевски	Молоко, крахмал	250	5,2	5,0	8,2	8,1	21,7	223,0
592	Бефстроганов	Говядина	50/50	16,3	15,6	10,6	6,2	5,7	182,8
757	Картофель отварной	Картофель	150	4,0	-	0,8	0,8	33,4	164,0
912	Компот из яблок	Яблоки	200	0,2	-	-	-	23,8	93,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	120/80	14,6	-	4,6	4,6	91,8	478,4
		ИТОГО		42,3	20,6	27,3	22,8	185,6	1216,8

## Ужин

1026	Кефир	Кефир	200	5,6	5,6	6,4	-	8,2	112,0
98	Салат "Веснянка"	Свекла, капуста белокочанная, сметана	100	1,8	-	4,1	-	5,9	68,0
613	Птица отварная с луком	Птица	110	12,7	12,1	8,9	6,5	4,7	138,0
743	Каша рассыпчатая	Крупа перловая	200	5,9	0,1	5,0	0,5	40,6	237,1
1003	Чай с сахаром	Чай, сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	56,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	100/50	14,3	-	4,2	4,2	90,0	467,5
		ИТОГО		40,3	17,8	28,6	11,2	164,4	1078,1
		ВСЕГО		106,2	49,5	99,8	41,8	452,8	3093,6

Восьмой день

		Завтрак									
13	Салат из квашеной капусты со свеклой	Капуста квашеная, свекла	100	1,6	-	5,1	5,1	6,1	76,1		
649/853	Шницель	Говядина	50/50	8,5	8,5	7,4	0,3	10,0	140,5		
758	Пюре картофельное	Картофель	150	3,0	0,6	6,0	0,3	19,8	148,5		
1005	Чай с молоком	Чай, молоко	200	1,4	1,4	1,6	-	17,4	86,0		
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	110/40	11,1	-	3,8	3,8	70,9	370,2		
ИТОГО				25,6	10,5	23,9	9,5	123,4	821,3		
		Обед									
75	Салат из свеклы с маслом	Свекла, масло растительное	100	1,1	-	10,1	10,1	1,3	108,8		
146	Борщ белорусский	Свекла, картофель	250	2,3	-	3,1	2,1	17,5	101,9		
614/855	Гуляш Из говядины	Говядина	50/50	13,4	12,4	11,1	-	2,9	165,8		
743	Каша рассыпчатая	Крупа рисовая	200	4,8	0,1	5,0	0,6	46,1	255,0		
919	Компот из плодов сушеных	Груши сушеные	200	0,7	-	-	-	29,8	120,9		
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	120/80	14,6	-	4,6	4,6	91,8	478,4		
ИТОГО				36,9	12,5	33,9	17,4	189,4	1230,8		
		Ужин									
46	Масло (порциями)	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132,2		
1026	Кефир	Кефир	200	5,6	5,6	6,4	-	8,2	112,0		
204/8	Язык отварной с салатом из капусты	Язык говяжий, капуста белокочанная	50/50	12,8	12,0	10,1	2,6	4,7	160,2		
491	Вареники ленивые	Творог, масло сливочное	200/10	29,9	29,9	23,7	-	41,3	452,8		
1004	Чай с лимоном	Чай, сахар, лимон	200/15/7	0,1	-	-	-	15,2	59,1		
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	50/50	7,2	-	2,1	2,1	45,0	233,5		
ИТОГО				55,8	47,7	56,8	4,7	114,7	1149,8		
ВСЕГО				118,3	70,7	114,6	31,6	427,5	3201,9		



Девятый день

Завтрак

496/85	Пудинг из творога (запеченный)	Творог полужирный	200/50	26,7	23,4	19,2	-	13,3	456,0
1005	Чай с молоком	Чай, молоко	200	1,4	1,4	1,6	-	17,4	86,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	100	7,7	-	3,0	3,0	49,8	262,0
		ИТОГО		35,8	24,8	23,8	3,0	80,5	804,0

Обед

110	Салат из свеклы с сыром	Свекла, сыр	100	5,0	4,0	14,7	9,6	7,3	181,3
273	Солянка домашняя	Говядина, сосиски молочные	250/30	6,9	5,1	11,3	0,2	8,7	176,4
625	Жаркое по-домашнему	Говядина, картофель	50/250	19,6	15,1	10,1	0,7	55,9	300,4
	Сок абрикосовый с мякотью	Сок абрикосовый с мякотью	200	1,4	-	-	-	13,8	62,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	120/80	14,5	-	4,6	4,6	91,8	478,4
		ИТОГО		47,4	24,2	40,7	15,1	177,5	1198,5

Ужин

46	Масло (порциями)	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132,2
1026	Кефир	Кефир	200	5,6	5,6	6,4	-	8,2	112,0
252/853	Рыбник	Треска	100/50	14,9	13,2	9,6	-	11,8	186,0
757	Картофель отварной	Картофель	150	4,0	-	0,8	0,8	33,4	164,0
1090	Блины	Мука, повидло	150/20	8,4	0,9	10,9	3,5	48,6	327,0
1003	Чай с сахаром	Чай, сахар	200/15	0,1	-	-	-	15,0	56,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	50/50	7,2	-	2,1	2,1	45,0	233,5
		ИТОГО		39,5	19,9	33,3	6,4	116,4	1015,9
		ВСЕГО		122,7	68,9	108,7	24,5	420,4	3213,2

## Десятый день

## Завтрак

47	Сыр (порциями)	Сыр плавленный	50	10,3	10,3	10,0	-	-	135,5
454	Яйца вареные	Яйцо	40	5,1	5,1	4,6	-	0,3	63,0
412	Каша вязкая	Крупа овсяная, молоко	300/15	8,3	5,5	16,9	4,5	35,0	326,0
1005	Чай с молоком	Чай, молоко	200	1,4	1,4	1,6	-	17,4	86,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	100	7,7	-	3,0	3,0	49,8	262,0
		ИТОГО		32,8	22,3	36,1	7,5	192,5	872,5

## Обед

99	Салат из краснокочанной капусты	Капуста краснокочанная	100	0,8	-	5,0	5,0	10,0	89,0
259/233	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофель, говядина	250/25	7,9	6,1	5,3	0,1	13,2	134,5
623	Мясо духовое	Говядина	50/250	20,3	15,9	10,0	0,5	30,8	294,5
	Сок яблочный с мякотью	Сок яблочный с мякотью	200	0,8	-	-	-	22,6	90,0
394	Коржик молочный	Мука	75	4,8	-	8,5	-	48,4	288,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	80/70	14,6	-	4,6	4,6	91,8	478,4
		ИТОГО		49,2	22,0	33,4	10,2	216,8	1374,4

## Ужин

46	Йогурт	Йогурт	100	5,0	5,0	1,5	-	3,5	51,0
	Масло (порциями)	Масло сливочное	20	0,2	0,2	14,5	-	0,3	132,2
109	Салат из маринованной свеклы с яблоками	Свекла, яблоки	100	1,5	-	4,1	4,1	8,3	76,4
548/847	Тефтели рыбные	Треска	75/50	9,7	9,5	7,3	-	13,5	159,0
746	Рис отварной	Крупа рисовая	200	4,7	-	7,3	0,6	47,9	274,1
368	Напиток кофейный	Кофейный напиток "Дружба"	200	1,3	1,3	1,6	-	20,6	97,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	Хлеб	50/50	7,2	-	2,1	2,1	45,0	233,3
		ИТОГО		29,6	16,0	38,4	6,8	139,1	1023,5
		ВСЕГО		111,6	60,3	107,9	24,5	458,4	3270,0