|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***7 Ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Суп рыбный с крупой*  *(рыбные консервы)* | *5* | *8,6* | *12,6* | *200* | *15* |
|  | *Котлета из птицы* | *16,69* | *13,86* | *10,69* | *90* | *34,77* |
|  | *Картофель отварной с*  *маслом и зеленью* | *3,3* | *3,9* | *25,69* | *150* | *10* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *1,4* | *0,14* | *8,8* | *30* | *2* |
|  | *Компот из сухофруктов* | *0* | *0* | *19,2* | *200* | *10* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***26,39*** | ***26,5*** | ***76,98*** | ***685*** | ***71,77*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***8 Ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Суп овощной с мясом и сметаной* | *6* | *5,4* | *10,8* | *200* | *11* |
|  | *Мясо тушенное* | *14,07* | *14,81* | *1,23* | *90* | *44,77* |
|  | *Макароны отварные с маслом* | *6,45* | *4,05* | *40,2* | *150* | *11* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *2,13* | *0,21* | *13,26* | *30* | *2* |
|  | *Чай с сахаром* | *0,2* | *0* | *11* | *200* | *3* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | *28,85* | *24,47* | *76,49* | *670* | *71,77* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***9 Ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Свекольник с мясом и сметаной* | *5,88* | *8,82* | *9,6* | *200* | *10,5* |
|  | *Каша гречневая рассыпчатая*  *с маслом* | *4,35* | *3,9* | *20,4* | *150* | *13* |
|  | *Гуляш(курица)* | *17,25* | *14,98* | *7,87* | *90* | *34,77* |
|  | *Сок фруктовый* | *0,8* | *0,2* | *23,2* | *200* | *12* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *1,4* | *0,14* | *8,8* | *20* | *1,5* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***31*** | ***25,62*** | ***68,27*** | 660 | *71,77* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***10 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Суп картофельный с мясом* | *6* | *5,4* | *10,8* | *200* | *11* |
|  | *Рыба запеченная с овощами*  *(филе минтая)* | *18,61* | *5,33* | *2,89* | *90* | *38,27* |
|  | *Рис отварной с маслом* | *3,3* | *4,95* | *32,25* | *150* | *12* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *3,19* | *0,31* | *19,89* | *45* | *3* |
|  | *Компот из сухофруктов* | *0,26* | *0* | *15,46* | *200* | *7,5* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***31,24*** | ***19,41*** | ***80,09*** | ***685*** | *71,77* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***13 Ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Суп куриный с яичной лапшой* | *5,88* | *8,82* | *9,6* | *200* | *10,5* |
|  | *Булгур отварной*  *с маслом* | *4,35* | *3,9* | *20,4* | *150* | *13* |
|  | *Гуляш(курица)* | *17,25* | *14,98* | *7,87* | *90* | *34,77* |
|  | *Сок фруктовый* | *0,8* | *0,2* | *23,2* | *200* | *12* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *1,4* | *0,14* | *8,8* | *20* | *1,5* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***31*** | ***25,62*** | ***68,27*** | 660 | *71,77* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***14 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Щи с мясом со сметаной* | *5,74* | *8,78* | *8,74* | *200* | *12* |
|  | *Печень по-строгановски* | *13,81* | *7,8* | *7,21* | *90* | *38,77* |
|  | *Макароны отварные с*  *маслом* | *3,3* | *3,9* | *25,69* | *150* | *10* |
|  | *Кисель витаминизированный* | *0* | *0* | *20* | *200* | *8* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *3,19* | *0,31* | *19,89* | *45* | *3* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** |  |  |  | ***685*** | ***71,77*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***15 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Свекольник с мясом и сметаной* | *4,94* | *4,7* | *13,19* | *200* | *12* |
|  | *Жаркое с мясом* | *2,4* | *6,9* | *14,1* | *150* | *54,77* |
|  | *Чай с сахаром* | *0,2* | *0* | *11* | *200* | *3* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *2,13* | *0,21* | *13,26* | *30* | *2* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***26,92*** | ***26,79*** | ***59,42*** | ***670*** | *71,77* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***16 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Суп гороховый с мясом* | *9* | *5,6* | *13,8* | *200* | *12* |
|  | *Каша гречневая рассыпчатая*  *с маслом* | *4,35* | *3,9* | *20,4* | *150* | *13* |
|  | *Биточек из птицы золотистый* | *17,25* | *14,98* | *7,87* | *90* | *34,77* |
|  | *Сок фруктовый* | *0,8* | *0,2* | *23,2* | *200* | *12* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *1,4* | *0,14* | *8,8* | *30* | *3* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***31*** | ***25,62*** | ***68,27*** | 660 | *71,77* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***17 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Борщ с мясом со сметаной* | *5,74* | *8,78* | *8,74* | *200* | *12* |
|  | *Рыба запеченная с сыром* | *13,81* | *7,8* | *7,21* | *90* | *38,77* |
|  | *Картофель отварной с*  *маслом и зеленью* | *3,3* | *3,9* | *25,69* | *150* | *10* |
|  | *Кисель витаминизированный* | *0* | *0* | *20* | *200* | *8* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *3,19* | *0,31* | *19,89* | *45* | *3* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** |  |  |  | ***685*** | ***71,77*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***20 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Суп картофельный с фасолью* | *6* | *6,28* | *7,12* | *200* | *12* |
|  | *Плов с мясом(филе курицы, рис круглый)* | 26,9 | 33,16 | 40,37 | *250* | *50,77* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *1,4* | *0,14* | *8,8* | *20* | *1,5* |
|  | *Компот из сухофруктов* | *0,19* | *0,07* | *14,95* | *200* | *7,5* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***35,49*** | ***39,65*** | ***71,24*** | ***670*** | ***71,77*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***21 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Борщ с мясом со сметаной* | *1,8* | *5,4* | *7,2* | *200* | *11* |
|  | *Запеканка куриная под сырной шапкой* | *18,13* | *17,05* | *3,69* | *100* | *33,27* |
|  | *Макароны отварные с маслом* | *5,77* | *5,05* | *34,26* | *150* | *18* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *2,13* | *0,21* | *13,26* | *30* | *2* |
|  | *Компот из вишни* | *0,26* | *0* | *15,46* | *200* | *7,5* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***28,09*** | ***27,71*** | ***73,87*** | ***680*** | ***71,77*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***22 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Щи с мясом со сметаной* | *5,74* | *8,78* | *8,74* | *200* | *15* |
|  | *Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой* | *19,71* | *15,75* | *6,21* | *90* | *33,77* |
|  | *Картофель отварной с*  *маслом и зеленью* | *2,4* | *6,9* | *14,1* | *150* | *17* |
|  | *Чай с сахаром* | *0,2* | *0* | *11* | *200* | *3* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *3,19* | *0,31* | *19,89* | *45* | *3* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***30,59*** | ***27,94*** | ***59,08*** | ***685*** | *71,77* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***23 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Суп куриный с вермишелью* | *5,88* | *8,82* | *9,6* | *200* | *11* |
|  | *Курица запеченная под сырной шапкой* | *18,61* | *5,33* | *2,89* | *90* | *33,27* |
|  | *Рис отварной с маслом* | *3,3* | *4,95* | *32,25* | *150* | *18* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *3,19* | *0,31* | *19,89* | *45* | *2* |
|  | *Кисель витаминизированный* | *0,26* | *0* | *15,46* | *200* | *7,5* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***31,24*** | ***19,41*** | ***80,09*** | ***685*** | ***71,77*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***24 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Суп гороховый с мясом* | *5,74* | *8,78* | *8,74* | *200* | *15* |
|  | *Филе птицы ароматное* | *19,71* | *15,75* | *6,21* | *90* | *33,77* |
|  | *Картофель отварной с*  *маслом и зеленью* | *2,4* | *6,9* | *14,1* | *150* | *17* |
|  | *Чай с сахаром* | *0,2* | *0* | *11* | *200* | *3* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *3,19* | *0,31* | *19,89* | *45* | *3* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***30,59*** | ***27,94*** | ***59,08*** | ***685*** | *71,77* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***27 Ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Суп овощной с мясом и сметаной* | *5,88* | *8,82* | *9,6* | *200* | *10,5* |
|  | *Булгур отварной*  *с маслом* | *4,35* | *3,9* | *20,4* | *150* | *13* |
|  | *Филе птицы тушенное с овощами* | *17,25* | *14,98* | *7,87* | *90* | *34,77* |
|  | *Сок фруктовый* | *0,8* | *0,2* | *23,2* | *200* | *12* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *1,4* | *0,14* | *8,8* | *20* | *1,5* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***31*** | ***25,62*** | ***68,27*** | 660 | *71,77* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***28 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Щи вегетарианские со сметаной* | *1,8* | *5,4* | *7,2* | *200* | *11* |
|  | *Гуляш(курица)* | *18,13* | *17,05* | *3,69* | *100*  *(50/50)* | *33,27* |
|  | *Каша гречневая рассыпчатая с маслом* | *5,77* | *5,05* | *34,26* | *150* | *18* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *2,13* | *0,21* | *13,26* | *30* | *2* |
|  | *Компот из вишни* | *0,26* | *0* | *15,46* | *200* | *7,5* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***28,09*** | ***27,71*** | ***73,87*** | ***680*** | ***71,77*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***29 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Свекольник с мясом и сметаной* | *5,88* | *8,82* | *9,6* | *200* | *10,5* |
|  | *Картофель отварной с маслом и зеленью* | *4,35* | *3,9* | *20,4* | *150* | *13* |
|  | *Фрикадельки куриные с томатным соусом* | *17,25* | *14,98* | *7,87* | *90* | *34,77* |
|  | *Сок фруктовый* | *0,8* | *0,2* | *23,2* | *200* | *12* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *1,4* | *0,14* | *8,8* | *20* | *1,5* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | ***31*** | ***25,62*** | ***68,27*** | 660 | *71,77* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***30 ноября*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюд*** | Белки | Жиры | Углеводы | ***Выход, г*** | ***цена*** |
| *Обед* | *Суп овощной с мясом* | *6* | *5,4* | *10,8* | *200* | *11* |
|  | *Мясо тушенное* | *14,07* | *14,81* | *1,23* | *90* | *44,77* |
|  | *Макароны отварные с маслом* | *6,45* | *4,05* | *40,2* | *150* | *11* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *2,13* | *0,21* | *13,26* | *30* | *2* |
|  | *Чай с сухофруктов* | *0,2* | *0* | *11* | *200* | *3* |
|  | ***Итого за прием пищи:*** | *28,85* | *24,47* | *76,49* | *670* | *71,77* |