

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1,15	0,9	3,8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	4,16	84,8
ТК	Наггетсы куриные	100	7,3	7,6	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	880	20,29	20,17	121,6	799,63
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
742-04	Кулебяка с капустой	100	6,03	5,83	31,23	202,86
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,7	15,95	100,6
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	400	9,59	8,93	56,98	350,46

Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,4
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,5
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	20	2,8	3,6	14,4	92,5
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	810	35,57	29,75	117,6	858,2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
440-17	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	20	42
	Итого	300	13,15	6,08	58,68	342

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	13,2
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
235-17	Шницель рыбный натуральный ⁷ (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230
518-04	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	775	30,61	31,25	106,27	847,8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,3	7,31	38,9	269,33
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5,8	5	8	100
	ИТОГО	300	18,1	12,31	46,9	369,33

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,2	26,8	5,2	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	820	30,77	38,37	84,44	784,99

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	1	0	20,2	84,8
	ИТОГО	300	12,99	10,41	53,37	358,8

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	20	4,64	5,9	0	72
138-04	Суп картофельный с крупой ¹	200	1,68	2,24	15,28	114,4
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	735	18,1	16,15	161,95	816,15
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		135,34	135,69	591,86	4106,77
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		27,068	27,138	118,372	821,354

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
406-17	Пирожок печеный с картофелем	100	6,03	7,6	36,9	240
342-17, ТК	Компот из ягод свежемороженых ²	200	0,16	0,16	27,81	105
	Итого	300	6,19	7,76	64,71	345
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		60,02	45,49	280,64	1765,59
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		12,004	9,098	56,128	353,118

Понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,4
268-17	Шницель говяжий	100	15	22	13,02	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	138,78
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	890	28,41	32,69	118,43	845,35

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,3	35	243
385-17	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	107
	Итого	300	10,18	12,3	44,6	350

Вторник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,5	5	56,6
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,2	15,9	28,3	262,5
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженых ²	200	0,18	0,14	23,94	117
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	2,1	2,7	10,8	122,4
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	805	26,22	24	120,48	814,25

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	20	40
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	0,98	4,2	9,3	91
	Итого		13,04	14,63	62,47	364,88

Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	60	0,66	0,12	2,28	13,2
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	96,8
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,1	219,5
302-17	Каша рассыпчатая ¹	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10	42
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	785	27,42	15,51	95,17	797,75

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
743-04	Расстегай с мясом (говядина)	100	15,57	10,72	29,97	266,9
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	200	0,9	0	18,18	84,8
	Итого	300	15,7	35,22	30,01	343,9

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	

Обед						
015-07	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	25	5,8	7,38	0	90
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,8	6,2	0,6	124
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	780	37,21	32,57	83,96	843,05

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженых ²	200	0,13	24,5	0,04	77
	Итого	300	16,47	10,72	48,15	364,8

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	

Обед						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	60	1,15	0,9	3,8	56
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	4,16	84,8
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18,17	11,51	4,12	228,9
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,2	8,4	26,1	181,25
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	0,44	0,44	10,89	52,22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	875	29,56	26,91	92,37	808,77
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		148,82	131,68	510,41	4109,17
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		29,764	26,336	102,082	821,834
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		284,16	267,37	1102,27	8215,94
	СРЕДНЯЯ		28,416	26,737	110,227	821,594

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
ТК	Бутерброд с сыром	60	11,9	16,4	41,6	183
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	340	15,97	19,99	67,22	337
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		71,36	92,86	252,45	1760,58
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		14,272	18,572	50,49	352,116
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		131,38	138,35	533,09	3526,17
	СРЕДНЯЯ		13,138	13,835	53,309	352,617