

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
ТК	Салат из овощей по-сезону <sup>3</sup>	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 <sup>2</sup> 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
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>20,29</b>	<b>20,17</b>	<b>121,6</b>	<b>799,63</b>
Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Полдник</b>						
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 <sup>2</sup> по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>9,59</b>	<b>8,93</b>	<b>56,98</b>	<b>350,46</b>

**Вторник**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	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 <sup>9</sup> пром/производства	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>35,57</b>	<b>29,75</b>	<b>117,6</b>	<b>858,2</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>13,15</b>	<b>6,08</b>	<b>58,68</b>	<b>342</b>

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	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 <sup>7</sup> (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
	<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>30,61</b>	<b>31,25</b>	<b>106,27</b>	<b>847,8</b>

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

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
ТК	Салат из овощей по-сезону <sup>3</sup>	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 <sup>2</sup> 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>30,77</b>	<b>38,37</b>	<b>84,44</b>	<b>784,99</b>

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

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
015-17	Сыр порционно <sup>4</sup> (твердых сортов)	20	4,64	5,9	0	72
138-04	Суп картофельный с крупой <sup>1</sup>	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 <sup>2</sup> 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>735</b>	<b>18,1</b>	<b>16,15</b>	<b>161,95</b>	<b>816,15</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>135,34</b>	<b>135,69</b>	<b>591,86</b>	<b>4106,77</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>27,068</b>	<b>27,138</b>	<b>118,372</b>	<b>821,354</b>

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

Понедельник

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	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 <sup>9</sup> пром/производства	200	1	0	20,2	84,8
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>28,41</b>	<b>32,69</b>	<b>118,43</b>	<b>845,35</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>10,18</b>	<b>12,3</b>	<b>44,6</b>	<b>350</b>

**Вторник**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	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 <sup>2</sup>	200	0,18	0,14	23,94	117
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> в пром/упаковке	15	2,1	2,7	10,8	122,4
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>26,22</b>	<b>24</b>	<b>120,48</b>	<b>814,25</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Полдник</b>						
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 <sup>8</sup> в пром/упаковке	15	0,98	4,2	9,3	91
	<b>Итого</b>		<b>13,04</b>	<b>14,63</b>	<b>62,47</b>	<b>364,88</b>

Среда

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	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 <sup>1</sup>	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>27,42</b>	<b>15,51</b>	<b>95,17</b>	<b>797,75</b>

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

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

Обед						
015-07	Сыр порционно <sup>4</sup> (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 <sup>2</sup> 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>37,21</b>	<b>32,57</b>	<b>83,96</b>	<b>843,05</b>

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

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 <sup>3</sup>	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 <sup>7</sup> (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 <sup>2</sup> по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Напиток витаминизированный <sup>9</sup>	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>875</b>	<b>29,56</b>	<b>26,91</b>	<b>92,37</b>	<b>808,77</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>148,82</b>	<b>131,68</b>	<b>510,41</b>	<b>4109,17</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>29,764</b>	<b>26,336</b>	<b>102,082</b>	<b>821,834</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>284,16</b>	<b>267,37</b>	<b>1102,27</b>	<b>8215,94</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>28,416</b>	<b>26,737</b>	<b>110,227</b>	<b>821,594</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Полдник</b>						
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 <sup>2</sup> по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>ИТОГО</b>	<b>340</b>	<b>15,97</b>	<b>19,99</b>	<b>67,22</b>	<b>337</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>71,36</b>	<b>92,86</b>	<b>252,45</b>	<b>1760,58</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>14,272</b>	<b>18,572</b>	<b>50,49</b>	<b>352,116</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>131,38</b>	<b>138,35</b>	<b>533,09</b>	<b>3526,17</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>13,138</b>	<b>13,835</b>	<b>53,309</b>	<b>352,617</b>