

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным <sup>1</sup> (190/10)	200	8,23	10,53	42,2	298
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,6
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,1</b>	<b>14,51</b>	<b>91,95</b>	<b>559,3</b>
<b>Обед</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
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>

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	70	0,56	0,07	1,75	18,9
451-04	Шницель говяжий	100	15,9	14,4	16	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0	10,2	42
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,3</b>	<b>20,82</b>	<b>73,07</b>	<b>601,96</b>

№ 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>

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
015-17	Сыр порционно <sup>4</sup> (твердых сортов)	20	4,64	5,9	0	72
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,6	302,5
386-17, ТК	Кисломолочный продукт <sup>5</sup> (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>25,22</b>	<b>25,39</b>	<b>63,6</b>	<b>616,2</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>

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	90	1,17	0,09	6,21	39,38
ТК	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8,4	15,45	28,05	215
ТК	Кисель из плодов <sup>6</sup>	200	0,89	0,06	32,75	154,6
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>14,16</b>	<b>16,8</b>	<b>100,81</b>	<b>569,68</b>

№ 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>

**Пятница**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Рыба, запеченная <sup>7</sup> (филе горбуши) с маслом сливочным (90/5)	95	18,17	11,51	4,12	228,9
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Напиток витаминизированный <sup>9</sup>	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>26,88</b>	<b>18,06</b>	<b>71,22</b>	<b>589,61</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>104,66</b>	<b>95,58</b>	<b>400,65</b>	<b>2936,75</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>20,932</b>	<b>19,116</b>	<b>80,13</b>	<b>587,35</b>

№ 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>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	100	1,1	0,2	3,8	43,75
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт <sup>5</sup> (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,96</b>	<b>30,73</b>	<b>47,44</b>	<b>584,11</b>

№ 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>

**Вторник**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	100	1,1	0,2	3,8	20
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,4	7,36	15,3	169,7
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> в пром/упаковке	25	3,5	4,5	18	176
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>24,97</b>	<b>16,05</b>	<b>76,92</b>	<b>586,4</b>

№ 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>

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

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	(г)	Б	Ж	У	ценность, Ккал
<b>Завтрак</b>						
234-17, ТК	Котлета рыбная <sup>7</sup> (филе минтая)	100	14,8	13,9	11,8	164
518-04	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5
389-17, ТК	Сок натуральный <sup>9</sup> пром/производства	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,4</b>	<b>22,75</b>	<b>87,63</b>	<b>582,52</b>

№ 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>

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



№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	(г)	Пищевые вещества (г)			ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	60	0,66	0,12	2,28	13,2
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14,7	11,66	12,7	243
ТК	Каша рассыпчатая с овощами <sup>1</sup>	150	6	1,05	42	187,5
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>24,73</b>	<b>13,65</b>	<b>90,98</b>	<b>597,4</b>

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

**Пятница**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup>	80	0,88	0,16	3,04	9,6
ТК	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,4
389-17,	Сок натуральный <sup>9</sup> пром/производства	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,24</b>	<b>17,1</b>	<b>80,45</b>	<b>594,02</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>122,3</b>	<b>100,28</b>	<b>383,42</b>	<b>2944,45</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>24,46</b>	<b>20,056</b>	<b>76,684</b>	<b>588,89</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>226,96</b>	<b>195,86</b>	<b>784,07</b>	<b>5881,2</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>22,696</b>	<b>19,586</b>	<b>78,407</b>	<b>588,12</b>

№ 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	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>