

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	5,2	106
ТК	Наггетсы куриные	100	7,3	7,6	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,2	7,19	34,22	226,08
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10	40
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11,68	8,04	22,48	143,4
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
	Итого	885	32,45	29,25	141,72	928,91
Полдник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
742-04	Кулебяка с капустой	150	9,05	8,75	46,85	324,29
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,7	15,95	100,6
	Итого	350	12,21	11,45	62,8	424,89

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
135-04	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,4
ТК	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	235,8
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	25	1,1	0,79	6,75	64,5
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	40	2,4	0,4	18	84
	ИТОГО	945	36,66	30,1	138,5	971,52

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
ТК	Булочка с сыром	100	19,83	27,33	69,33	305
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	20	42
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	400	20,3	27,75	99,13	394

Среда						
№ 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
Обед						
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
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	180	3,6	9,18	28,62	217,8
ТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
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	50	3	0,5	22,5	105
	ИТОГО	935	33,8	34,73	133,78	996,19

№ 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 (ряженка)	250	7,25	6,25	10	125
	ИТОГО	350	19,55	13,56	48,9	394,33

Четверг						
№ 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)	30	6,96	8,85	0	108
111-04	Борщ сибирский	250	3,9	4,3	16	118

ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	20,5	34,6	5,89	352
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	60	4,2	1,2	30	143,4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
	ИТОГО	900	41,53	52,53	95,64	952,9

№ 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
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	400	13,39	10,81	63,17	405,8

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
138-04	Суп картофельный с крупой ¹	250	2,1	2,8	19,1	143
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (195/5)	200	9,39	8,37	126,93	471,66
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	44
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,2	1,2	30	143,4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84

	ИТОГО	850	18,62	13,17	214,03	928,06
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		163,06	159,78	723,67	4777,58
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		32,612	31,956	144,734	955,516

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
743-04	Расстегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	250
342-17, ТК	Компот из ягод свежемороженых ²	200	0,13	24,5	0,04	117
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	400	16,1	35,62	39,81	414
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		81,55	99,19	313,81	2033,02
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		16,31	19,838	62,762	406,604

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5)	105	15,04	25,63	13,09	311,67
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,2	7,19	34,22	226,08
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,2	1,2	30	143,4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84

	ИТОГО	815	32,3	39,01	132,03	985,72
№ 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
ТК	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	380	8,45	10,89	60,62	397

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,3	0,1	6,9	12
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	70,75
443-04, ТК	Плов из говядины	200	21,6	21,2	37,73	350
350-17, ТК	Кисель из ягод свежемороженых ²	200	0,18	0,14	23,94	117
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	30	1,6	1,8	8,54	126
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,2	1,2	30	143,4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
	ИТОГО	980	33,26	29,62	141,16	950,15

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
406-17	Пирожок печеный с картофелем	150	9,05	11,4	55,35	360
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	20	40
	Итого	350	9,12	11,42	75,35	400

Среда						
№ 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	100	0,75	6,02	2,35	59,6
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	121
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20)	120	13,9	9,4	4,6	200,29
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	180	5,75	5,33	37,07	248,4
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	38
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,2	1,2	30	143,4
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
	ИТОГО	1050	29,92	27,83	125,02	936,69

№ 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

389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	15	0,98	4,2	9,3	56
	Итого	395	14,27	15,01	70,45	404,2

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)	20	4,64	5,9	0	72
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	16,2	9,3	0,9	176
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15,89	18,01	30,88	406,39
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0,9	0	18,18	75
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	40	2,4	0,4	18	84
	ИТОГО	840	43,93	35,01	102,76	979,89

№ 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
342-17, ТК	Компот из ягод свежемороженых ²	200	0,16	0,16	27,81	105

ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	38
	Итого	400	16,13	11,28	67,58	423

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	100	0,75	6,02	2,35	77,7
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	5,2	106
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (филе горбуши) с маслом сливочным (115/5)	120	22,95	14,54	5,2	289,1
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,5
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	18	84
	ИТОГО	940	38,61	36,18	95,46	944,08
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		178,02	167,65	596,43	4796,53
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		35,604	33,53	119,286	959,306
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		341,08	327,43	1320,1	9574,11
	СРЕДНЯЯ		34,108	32,743	132,01	957,411

№ 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
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ пром/производства	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие ² по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	380	14,38	6,46	66,66	423,32
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		62,35	55,06	340,66	2047,52

	СРЕДНЯЯ за 5 дней		12,47	11,012	68,132	409,504
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		143,9	154,25	654,47	4080,54
	СРЕДНЯЯ		14,39	15,425	65,447	408,054