

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
015-17	Сыр порционн ⁴ (твердых сортов)	20	4,64	5,9	0	72
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным ¹ (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 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	600	21,74	20,91	106,45	691,1
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
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

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	120	1,32	0,24	4,56	26,4
451-04	Шницель говяжий	100	15,9	14,4	16	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
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	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	660	25,09	21,78	83,02	649,05

№ 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

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

Завтрак						
015-17	Сыр порционно ⁴ (твердых сортов)	10	2,32	2,95	0	36
362-04	Пудинг из творога со сметаной (200/5)	205	16,6	19,7	32,27	402,3
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5,8	5	8	100
ТК	Фрукты свежие ² 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	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	575	29,02	28,95	78,57	711

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

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	120	1,32	0,24	4,56	14,4

ТК	Вок "Курица с овощами"	200	11,2	20,6	37,4	286,67
ТК	Кисель из плодов ⁶	200	0,89	0,06	32,75	122
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	20	2,3	1,8	5,1	67
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	620	21,01	24	118,31	672,57

№ 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

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	110	1,21	0,22	4,18	13,2
ТК	Рыба, запеченная ⁷ с маслом сливочным (110/5)	115	17,81	15,8	4,83	268,4
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0,9	0	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6

ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	ИТОГО	655	28,36	23,36	84,45	683,8
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		125,22	119	470,8	3407,52
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		25,044	23,8	94,16	681,504

№ 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

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	120	1,32	0,24	4,56	14,4
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,89	31,11	3,54	369,54
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5,8	5	8	100
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	690	31,01	37,85	59,4	680,54

№ 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

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Салат из овощей по-сезону ³	100	1,06	0,17	8,52	39,9
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	200	17,87	9,81	20,4	226,27
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
ТК	Кондитерское изделие ⁸ в пром/упаковке	20	2,7	4,1	13	102,5
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	580	30,6	18,57	96,24	658,17

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
-------------	--------------------------------	-----------	----------------------	--	--	----------------

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	(г)	Б	Ж	У	ценность, Ккал
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

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (филе минтая)	100	14,8	13,9	11,8	164
518-04	Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8
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
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,5	1	25	119,5
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	640	25	24,78	106,9	687,62

№ 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

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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 ¹ (пшеничная)	180	7,2	1,26	50,4	225
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	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	645	26,27	14,24	111,4	680,7

№ 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

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	12
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,4
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,2	7,19	34,22	226,08
389-17,	Сок натуральный ⁹ 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	30	1,8	0,3	13,5	63
	Итого	640	33,42	21,82	93,65	694,5
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		146,3	117,26	467,59	3401,53
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		29,26	23,452	93,518	680,306
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		271,52	236,26	938,39	6809,05
	СРЕДНЯЯ		27,152	23,626	93,839	680,905

№ 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