

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
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	47
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	550	15,1	14,51	91,95	559,3

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	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
	Итого	580	23,3	20,82	73,07	601,96

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно ⁴ (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 ⁵ (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
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	20	1,2	0,2	9	42
	ИТОГО	500	25,22	25,39	63,6	616,2

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	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 ⁶	200	0,89	0,06	32,75	154,6
ТК	Фрукты свежие ² 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
	Итого	590	14,16	16,8	100,81	569,68

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	100	1,1	0,2	3,8	22
ТК	Рыба, запеченная ⁷ (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 ⁹	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
	ИТОГО	585	26,88	18,06	71,22	589,61
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		104,66	95,58	400,65	2936,75
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		20,932	19,116	80,13	587,35

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	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 ⁵ (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Фрукты свежие ² 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
	Итого	580	23,96	30,73	47,44	584,11

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	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 ⁸ 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
	Итого	505	24,97	16,05	76,92	586,4

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (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 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	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	580	22,4	22,75	87,63	582,52

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	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 ¹	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
	Итого	565	24,73	13,65	90,98	597,4

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону ³	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 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	20	1,2	0,2	9	42
	Итого	550	26,24	17,1	80,45	594,02
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		122,3	100,28	383,42	2944,45
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		24,46	20,06	76,68	588,89
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		226,96	197,94	783,91	5877,9
	СРЕДНЯЯ		22,696	19,79	78,39	587,79