



| № рецептуры | Приём пищи. Наименование блюда                | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая ценность (ккалл.) |
|-------------|---|----------------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|             |   |                      | Б                     | Ж            | У             |                                  |
|             | <b>ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК</b>                        |                      |                       |              |               |                                  |
| 210         | Омлет натуральный                             | 150                  | 13,94                 | 24,82        | 2,64          | 289,65                           |
| 376         | Чай с сахаром                                 | 200                  | 0,10                  | 0,02         | 7,00          | 28,60                            |
| 338         | Фрукты в ассортименте                         | 150                  | 0,6                   | 0,6          | 14,7          | 70,5                             |
| б/н         | Хлеб ржаной                                   | 30                   | 1,4                   | 0,47         | 7,8           | 42                               |
| б/н         | Батон нарезной                                | 40                   | 3                     | 1,16         | 20,36         | 105,6                            |
|             | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                  | <b>570</b>           | <b>19,04</b>          | <b>27,07</b> | <b>52,50</b>  | <b>536,35</b>                    |
|             | <b>День №1 ОБЕД</b>                           |                      |                       |              |               |                                  |
| 52          | Салат из свеклы с растительным маслом         | 60                   | 0,08                  | 3,00         | 4,80          | 50,10                            |
| 96          | Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне | 200                  | 2,30                  | 4,20         | 9,60          | 113,80                           |
|             | Сосиска отварная с соусом томатным (60/30)    | 90                   | 9,90                  | 21,51        | 0,34          | 234,50                           |
| 309         | Макароны отварные со сливочным маслом         | 150                  | 5,52                  | 4,52         | 26,45         | 168,45                           |
| 342         | Компот из свежих яблок                        | 180                  | 0,14                  | 0,14         | 25,10         | 103,14                           |
|             | Хлеб ржаной                                   | 30                   | 1,40                  | 0,47         | 7,80          | 42,00                            |
|             | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                  | <b>710</b>           | <b>19,34</b>          | <b>33,84</b> | <b>74,09</b>  | <b>711,99</b>                    |
|             | <b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>                       | <b>1280</b>          | <b>38,38</b>          | <b>60,91</b> | <b>126,59</b> | <b>1248,34</b>                   |
|             | <b>ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК</b>                        |                      |                       |              |               |                                  |
| 174         | Каша рисовая молочная с маслом сливочным      | 200                  | 15,48                 | 27,58        | 45,58         | 321,83                           |
| 376         | Чай с сахаром                                 | 200                  | 0,1                   | 0,02         | 7             | 28,6                             |
| б/н         | Батон нарезной                                | 40                   | 3                     | 1,16         | 20,36         | 105,6                            |
| 338         | Фрукты в ассортименте                         | 150                  | 0,6                   | 0,6          | 14,7          | 70,5                             |
|             | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                  | <b>590</b>           | <b>19,18</b>          | <b>29,36</b> | <b>87,64</b>  | <b>526,53</b>                    |
|             | <b>ДЕНЬ 2 ОБЕД</b>                            |                      |                       |              |               |                                  |
| 67          | Винегрет овощной с маслом растительным        | 60                   | 0,84                  | 6,02         | 5,40          | 75,06                            |
| 99          | Суп из овощей на курином бульоне              | 200                  | 1,27                  | 3,99         | 7,60          | 79,60                            |
| 291         | Плов из мяса птицы                            | 250                  | 21,13                 | 13,13        | 45,87         | 386,13                           |
| 349         | Чай с сахаром                                 | 200                  | 0,10                  | 0,02         | 7,00          | 28,60                            |
|             | Хлеб пшеничный (батон)                        | 30                   | 2,25                  | 0,84         | 15,51         | 70,14                            |
|             | Хлеб ржаной                                   | 30                   | 1,40                  | 0,47         | 7,80          | 42,00                            |
|             | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                  | <b>770</b>           | <b>26,99</b>          | <b>24,47</b> | <b>89,18</b>  | <b>681,53</b>                    |
|             | <b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>                       | <b>1360</b>          | <b>46,17</b>          | <b>53,83</b> | <b>176,82</b> | <b>1208,06</b>                   |
|             | <b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>                         |                      |                       |              |               |                                  |

|       |  |             |              |              |               |                |
|-------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 223   | Запеканка из творога с повидлом                    | 150         | 21,91        | 16,59        | 42            | 405            |
| 376   | Чай с сахаром                                      | 200         | 0,1          | 0,02         | 7             | 28,6           |
| б/н   | Батон нарезной                                     | 40          | 3            | 1,16         | 20,36         | 105,6          |
| 338   | Фрукты в ассортименте                              | 120         | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 56,4           |
|       | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                       | <b>510</b>  | <b>25,49</b> | <b>18,25</b> | <b>81,12</b>  | <b>595,6</b>   |
|       | <b>ДЕНЬ 3 ОБЕД</b>                                 |             |              |              |               |                |
| 62    | Салат из моркови с сахаром                         | 60          | 0,70         | 0,06         | 7,90          | 49,02          |
| 88    | Щи из свежей капусты на курином бульоне            | 200         | 2,10         | 4,12         | 6,32          | 99,80          |
| 278,1 | Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)             | 90          | 14,10        | 13,60        | 13,20         | 231,70         |
| 309   | Макароны отварные                                  | 150         | 5,52         | 4,52         | 26,45         | 168,45         |
| 349   | Компот из сухофруктов                              | 180         | 1,04         | 0,3          | 42,5          | 132,12         |
|       | Хлеб ржаной  | 20          | 0,90         | 0,30         | 5,20          | 28,00          |
|       | Хлеб пшеничный (батон)                             | 20          | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76          |
|       | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                       | <b>720</b>  | <b>25,94</b> | <b>23,1</b>  | <b>111,23</b> | <b>755,85</b>  |
|       | <b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>                             | <b>1230</b> | <b>51,43</b> | <b>41,35</b> | <b>192,35</b> | <b>1351,45</b> |
|       | <b>ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК</b>                              |             |              |              |               |                |
| 175   | Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено) | 250         | 7,6          | 12,25        | 39,15         | 296,88         |
| 376   | Чай с сахаром                                      | 200         | 0,1          | 0,02         | 7             | 28,6           |
| б/н   | Батон нарезной                                     | 40          | 3            | 1,16         | 20,36         | 105,6          |
| 338   | Фрукты в ассортименте                              | 150         | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5           |
|       | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                       | <b>640</b>  | <b>11,3</b>  | <b>14,03</b> | <b>81,21</b>  | <b>501,58</b>  |
|       | <b>ДЕНЬ 4 ОБЕД</b>                                 |             |              |              |               |                |
| 45/47 | Салат из свежей капусты или квашеной               | 60          | 0,07         | 1,90         | 4,50          | 36,24          |
| 82    | Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне    | 200         | 2,08         | 4,10         | 8,70          | 111,00         |
| 290   | Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)               | 90          | 10,5         | 10,5         | 3,2           | 149,4          |
| 302   | Каша рассыпчатая гречневая                         | 170         | 9,75         | 6,90         | 43,79         | 276,31         |
| 349   | Чай с сахаром                                      | 200         | 0,10         | 0,02         | 7,00          | 28,60          |
|       | Хлеб ржаной  | 20          | 0,90         | 0,30         | 5,20          | 28,00          |
|       | Хлеб пшеничный (батон)                             | 20          | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76          |
|       | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                       | <b>760</b>  | <b>24,98</b> | <b>23,92</b> | <b>82,05</b>  | <b>676,31</b>  |
|       | <b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>                             | <b>1400</b> | <b>36,28</b> | <b>37,95</b> | <b>163,26</b> | <b>1177,89</b> |
|       | <b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>                              |             |              |              |               |                |
| 204   | Макароны отварные с сыром                          | 190         | 12,86        | 15,12        | 32,41         | 317,64         |
| 376   | Чай с сахаром                                      | 200         | 0,1          | 0,02         | 7             | 28,6           |
| б/н   | Батон нарезной                                     | 40          | 3            | 1,16         | 20,36         | 105,6          |
| 338   | Фрукты в ассортименте                              | 150         | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5           |
|       | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                       | <b>580</b>  | <b>16,56</b> | <b>16,9</b>  | <b>74,47</b>  | <b>522,34</b>  |

| <b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>    |  |             |              |              |               |                |  |  |  |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--|--|
| 52                    | Салат из свеклы с растительным маслом            | 60          | 0,08         | 3,00         | 4,80          | 50,10          |  |  |  |
| 99                    | Суп овощной на курином бульоне                   | 200         | 1,27         | 3,99         | 7,30          | 76,20          |  |  |  |
| 259                   | Жаркое по-домашнему с мясом свинины              | 240         | 16,86        | 40,44        | 22,68         | 525,24         |  |  |  |
| 349                   | Чай с сахаром                                    | 200         | 0,10         | 0,02         | 7,00          | 28,60          |  |  |  |
|                       | Хлеб пшеничный (батон)                           | 30          | 2,25         | 0,84         | 15,51         | 70,14          |  |  |  |
|                       | Хлеб ржаной                                      | 30          | 1,4          | 0,47         | 7,8           | 42             |  |  |  |
|                       | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                     | <b>760</b>  | <b>21,96</b> | <b>48,76</b> | <b>65,09</b>  | <b>792,28</b>  |  |  |  |
|                       | <b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>                           | <b>1340</b> | <b>38,52</b> | <b>65,66</b> | <b>139,56</b> | <b>1314,62</b> |  |  |  |
| <b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b> |  |             |              |              |               |                |  |  |  |
| 173                   | Каша вязкая молочная пшеничная                   | 250         | 8,62         | 13,25        | 76,97         | 426,12         |  |  |  |
| 382                   | Какао с молоком                                  | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 118,6          |  |  |  |
| б/н                   | Батон нарезной                                   | 50          | 3,75         | 1,26         | 22,13         | 132            |  |  |  |
|                       | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                     | <b>500</b>  | <b>16,45</b> | <b>18,05</b> | <b>116,68</b> | <b>676,72</b>  |  |  |  |
| <b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>    |  |             |              |              |               |                |  |  |  |
| 62                    | Салат из моркови с сахаром                       | 60          | 0,70         | 0,06         | 7,90          | 49,02          |  |  |  |
| 102                   | Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне) | 200         | 5,49         | 5,27         | 16,54         | 148,29         |  |  |  |
| 255                   | Печень по-строгановски (50/40)                   | 90          | 14,04        | 10,20        | 3,20          | 139,90         |  |  |  |
| 304                   | Рис отварной                                     | 170         | 4,14         | 6,50         | 41,57         | 237,66         |  |  |  |
| 376                   | Чай с сахаром                                    | 200         | 0,10         | 0,02         | 7,00          | 28,60          |  |  |  |
|                       | Батон нарезной                                   | 20          | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76          |  |  |  |
|                       | Хлеб ржаной                                      | 20          | 0,90         | 0,30         | 5,20          | 28,00          |  |  |  |
|                       | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                     | <b>760</b>  | <b>26,95</b> | <b>22,55</b> | <b>91,07</b>  | <b>678,23</b>  |  |  |  |
|                       | <b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>                           | <b>1340</b> | <b>38,52</b> | <b>65,66</b> | <b>139,56</b> | <b>1314,62</b> |  |  |  |
| <b>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</b> |  |             |              |              |               |                |  |  |  |
| 278                   | Тефтели из птицы с соусом                        | 90          | 6,65         | 7,37         | 8,77          | 128,46         |  |  |  |
| 302                   | Рис отварной                                     | 200         | 4,87         | 7,15         | 48,91         | 279,6          |  |  |  |
| 376                   | Чай с сахаром                                    | 200         | 0,1          | 0,02         | 7             | 28,6           |  |  |  |
| б/н                   | Хлеб ржаной                                      | 30          | 1,4          | 0,47         | 7,8           | 42             |  |  |  |
|                       | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                     | <b>520</b>  | <b>13,02</b> | <b>15,01</b> | <b>72,48</b>  | <b>478,66</b>  |  |  |  |
| <b>ДЕНЬ 7 ОБЕД</b>    |  |             |              |              |               |                |  |  |  |
| 52                    | Салат из свеклы с растительным маслом            | 60          | 0,8          | 3            | 4,8           | 50,1           |  |  |  |
| 88                    | Щи из свежей капусты на курином бульоне          | 200         | 2,1          | 4,12         | 6,32          | 99,8           |  |  |  |
| 234                   | Котлета или биточек рыбные                       | 50          | 6,59         | 4,95         | 8,50          | 105,80         |  |  |  |
| 329                   | Соус красный                                     | 40          | 1,44         | 4,52         | 4,96          | 66,36          |  |  |  |
| 312                   | Картофельное пюре                                | 190         | 3,80         | 6,08         | 25,89         | 173,85         |  |  |  |
| 342                   | Компот из свежих яблок                           | 180         | 0,14         | 0,14         | 25,10         | 103,14         |  |  |  |

|     |  |      |       |       |        |         |
|-----|--|------|-------|-------|--------|---------|
|     | Хлеб ржаной  | 20   | 0,90  | 0,30  | 5,20   | 28,00   |
|     | Хлеб пшеничный (батон)                             | 20   | 1,58  | 0,20  | 9,66   | 46,76   |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                       | 760  | 17,35 | 23,31 | 90,43  | 673,81  |
|     | <b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>                             | 1280 | 30,37 | 38,32 | 162,91 | 1152,47 |
|     | <b>ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК</b>                              |      |       |       |        |         |
| 175 | Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено) | 250  | 7,6   | 12,25 | 39,15  | 296,88  |
| 376 | Чай с сахаром                                      | 200  | 0,1   | 0,02  | 7      | 28,6    |
| б/н | Батон нарезной                                     | 40   | 3     | 1,16  | 20,36  | 105,6   |
| 338 | Фрукты в ассортименте                              | 150  | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 70,5    |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                       | 640  | 11,3  | 14,03 | 81,21  | 501,58  |
|     | <b>ДЕНЬ 8 ОБЕД</b>                                 |      |       |       |        |         |
| 62  | Салат из моркови с сахаром                         | 60   | 0,70  | 0,06  | 7,90   | 49,02   |
| 82  | Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне    | 200  | 2,08  | 4,10  | 8,70   | 111,00  |
| 291 | Плов из мяса птицы                                 | 280  | 23,66 | 14,70 | 51,38  | 432,46  |
| 349 | Чай с сахаром                                      | 200  | 0,1   | 0,02  | 7      | 28,6    |
|     | Хлеб ржаной  | 40   | 1,86  | 0,63  | 10,40  | 56,00   |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                       | 780  | 28,4  | 19,51 | 85,38  | 677,08  |
|     | <b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>                             | 1420 | 39,7  | 33,54 | 166,59 | 1178,66 |
|     | <b>ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК</b>                              |      |       |       |        |         |
| 204 | Макаронные отварные с сыром                        | 190  | 12,86 | 15,12 | 32,41  | 317,64  |
| 376 | Чай с сахаром                                      | 200  | 0,1   | 0,02  | 7      | 28,6    |
| б/н | Батон нарезной                                     | 40   | 3     | 1,16  | 20,36  | 105,6   |
| 338 | Фрукты в ассортименте                              | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                       | 530  | 16,36 | 16,7  | 69,57  | 498,84  |
|     | <b>ДЕНЬ 9 ОБЕД</b>                                 |      |       |       |        |         |
| 52  | Салат из свеклы с растительным маслом              | 60   | 0,08  | 3,00  | 4,80   | 50,10   |
| 96  | Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне      | 200  | 2,30  | 4,20  | 9,60   | 113,80  |
| 290 | Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)               | 90   | 10,50 | 10,50 | 3,20   | 149,40  |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая                         | 170  | 9,75  | 6,90  | 43,79  | 276,31  |
| 349 | Чай с сахаром                                      | 200  | 0,10  | 0,02  | 7,00   | 28,60   |
|     | Хлеб ржаной  | 20   | 0,90  | 0,30  | 5,20   | 28,00   |
|     | Хлеб пшеничный (батон)                             | 20   | 1,58  | 0,20  | 9,66   | 46,76   |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                       | 760  | 25,21 | 25,12 | 83,25  | 692,97  |
|     | <b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>                             | 1290 | 41,57 | 41,82 | 152,82 | 1191,81 |
|     | <b>ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК</b>                             |      |       |       |        |         |
| 183 | Каша гречневая молочная                            | 250  | 9,83  | 14,61 | 54,5   | 389,13  |
| 379 | Кофейный напиток с молоком                         | 200  | 3,17  | 2,68  | 15,96  | 100,6   |

| б/н   | Батон нарезной                                   | 50   | 3,75  | 1,26  | 22,13  | 132     |
|-------|--|------|-------|-------|--------|---------|
|       | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                     | 500  | 16,75 | 18,55 | 92,59  | 621,73  |
|       | <b>ДЕНЬ 10 ОБЕД</b>                              |      |       |       |        |         |
| 45/47 | Салат из свежей капусты или квашеной             | 60   | 0,07  | 1,90  | 4,50   | 36,24   |
| 102   | Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне) | 200  | 5,49  | 5,27  | 16,54  | 148,29  |
| 297   | Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40) | 90   | 8,70  | 11,20 | 8,70   | 171,90  |
| 304   | Рис отварной                                     | 150  | 3,65  | 5,74  | 36,68  | 209,70  |
| 388   | Напиток из шиповника                             | 180  | 0,61  | 0,25  | 36,68  | 79,38   |
|       | Хлеб ржаной                                      | 30   | 1,40  | 0,47  | 7,80   | 42,00   |
|       | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                     | 710  | 19,92 | 24,83 | 110,9  | 687,51  |
|       | <b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>                          | 1210 | 36,67 | 43,38 | 203,49 | 1309,24 |