

Неделя первая
День первый, понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	Кол. гр.	б	ж	у	ккал.
	завтрак							
№ 213	Яйцо вареное	40	яйцо	1 шт.	2,54	2,3	0,14	31,5
№ 65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	75	Крупа гречневая Соль Масло сливочное	15 7	5,798	5,478	18,57	146,8
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	8/2	Хлеб Масло сливочное	8 2	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 7	Сыр порционный	15	сыр	15	2,32	2,95	---	36
№ 394	Чай сладкий с молоком	160	Чай-заварка Сахар Молоко	0,5 7 100	2,67	2,34	14,31	89
	обед							
№ 81	Суп картофельный с фасолью на бульоне	180	Картофель Фасоль Лук Морковь Масло растительное Масло сливочное	60 10 10 10 7 7	1,816	4,91	12,74	102,5
№ 277	Гуляш из отварной курицы	75	Лук Курица Морковь Масло растительное соль	15 65 10 7	20,68	16,57	4,38	249
№ 317	Макаронные отварные	75	Макаронные изд. Масло сливочное соль	30 7	3,65	5,37	36,684	209,7
№	Огурцы консервированные	50	Огурцы консервированные	50	0,84	3,05	5,19	51,54
№ 511	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,555	0,45	21,735	105,75
№ 512	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6
№ 379	Кисель фруктовый	160	Кисель фруктовый	8	0,21	0,01	31,74	127,98
	полдник							
№ 467	Булка школьная	50	Булка школьная	50	4,89	8,43		
№ 395	Кофейный напиток с молоком	160	Молоко Кофейный напиток сахар	100 1 7	2,67	2,34	14,31	89

Неделя первая
 День второй, вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	кол	б	ж	у	ккал.
	завтрак							
№ 242	Котлета рыбная, тушеная с овощами	100	Котлета рыбная Масло растительное Лук Морковь Томатная паста соль	100 5 15 15 15	13,6	6,816	0	115,2
№ 321	Картофельное пюре	80	Картофель молоко Масло сливочное соль	80 30 10	3,68	5,76	24,53	164,7
№ 511	Хлеб пшеничный	8	Хлеб	8	3,16	0,4	19,32	94,0
№ 394	Чай сладкий с молоком	160	Чай-заварка Сахар Молоко	0,5 10 100	2,67	2,34	14,31	89
	обед							
№ 76	Суп рисовый ленинградский со сметаной	180	Картофель рис Лук Морковь Масло растительное Сметана соль	60 10 15 15 7 7	2,687	2,837	17,14	104,75
№ 282	Котлеты мясные в соусе рец. № 348	75	Лук Фарш яйцо Масло растительное Хлеб молоко соль	10 55 1/3 7 7 10	20,68	16,57	4,38	249
№ 313	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	75	Крупа пшеничная Масло сливочное соль	30 10	3,65	5,37	36,684	209,7
№ 34	Свекла тушеная с добавлением изюма	30	Свекла изюм Масло растительное	60 1 1	0,68	3,71	2,83	47,46
№ 511	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,555	0,45	21,735	105,75
№ 512	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6

№ 399	сок	160	сок	160	0,9	---	13,14	56,0
	ПОЛДНИК							
	Печенье «Ювелирное»	35	печенье	35	5,12	13,44	54,8	360,8
№ 397	Какао с молоком	160	Молоко Какао сахар	150 1 10	5,48	4,88	9,07	102,0
№ 371	Фрукты свежие	75	фрукты	75	1,29	0,43	18,06	81,7
ИТОГО								

Неделя первая
День третий, среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	кол	б	ж	у	ккал.
	завтрак							
№ 231	Сырники со сметаной	100	Творог мука сахар яйцо сметана	100 50 7 1/3 10	18,69	12,67	11,4	234
№ 395	Кофейный напиток сладкий с молоком	160	Кофейный напиток Сахар молоко	1 7 100	0,4	0,018	24,99	101,7
	обед							
№ 67	Щи из капусты с картофелем со сметаной	180	Картофель капуста Лук Морковь Масло растительное Паста томатная сметана Соль Масло сливочное	75 80 15 15 7 20 7 1 6	1,816	4,91	12,74	102,5
№ 288	Фрикадельки мясные в соусе рец. № 355	75	Лук фарш яйцо Масло растительное соль	15 75 1/3 7	12,44	9,24	12,56	183
№ 165	Каша перловая рассыпчатая с маслом	75	Крупа перловая Масло сливочное соль	30 10	5,473	3,904	33,671	191,75
№	Помидоры консервированные	50	Помидоры консервированные	50	0,75	0,058	6,97	31,38
№ 511	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,555	0,45	21,735	105,75
№ 512	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6
№ 379	Компот из фруктов сушеных	160	Сухофрукты Сахар	7 7	0,21	0,01	31,74	127,98
	полдник							
№ 493	Пряник «Детский»	50	пряник	50	6,47	8,2	68,31	373
№ 401	Ряженка	160	ряженка	160	5,22	4,5	7,56	92,0
№ 371	Фрукты свежие	75	фрукты	75	0,34	0,34	8,428	37,84

Неделя первая
День четвертый, четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	кол	б	ж	у	ккал
	завтрак							
№ 344	Рагу овощное	75	Картофель Капуста Лук Морковь Масло растительное соль	60 60 10 10 7	2,77	4,836	10,785	97,8
№ 244	Минтай, припущенный с овощами	75	Рыба Лук Морковь Паста томатная Масло растительное соль	85 10 10 20 5	10,64	3,76	7,67	107
№ 511	Хлеб пшеничный	8	Хлеб	8	3,16	0,4	19,32	94,0
№ 394	Чай сладкий с молоком	160	Чай-заварка Сахар Молоко	0,5 10 100	2,67	2,34	14,31	89
	обед							
№ 85	Суп картофельный с клецками № 120 со сметаной	180	Картофель мука Лук Морковь Масло растительное Масло сливочное Яйцо сметана	60 20 10 10 7 7 1/3 7	2,67	2,8	17,135	104,5
№ 304	Плов с рисом	150	Лук фарш Морковь Масло сливочное рис соль	10 55 10 10 30	22,26	7,73	35,69	301
№	Икра кабачковая	40	Икра кабачковая	40	3,18	6,72	6,98	119,7
№ 511	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,555	0,45	21,735	105,75
№ 512	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6
№ 399	сок	160	сок	160	0,9	---	13,14	56,0

	ПОЛДНИК												
	Пирожное «Чоко Пай»	1 шт	Пирожное «Чоко Пай»	1 шт	3,95	4,06	27,24	161,0					
№ 395	Кофейный напиток с молоком	160	Молоко Кофейный напиток сахар	100 шт 1 10	3,67	3,19	15,82	107					
№ 371	Фрукты свежие	75	фрукты	75	0,6773	0,1505	16,824	70,95					
	ИТОГО												

Неделя первая
День пятый, пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	кол	б	ж	у	ккал.
	завтрак							
№ 92	Каша манная молочная	160	Молоко Крупа манная Сахар	150 10 7	4,818	5,078	16,832	132,4
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	8/2	Хлеб Масло сливочное	8 2	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 7	Сыр порционный	15	сыр	15	1,16	1,475	-----	16,0
№ 395	Кофейный напиток сладкий	160	Кофейный напиток Сахар	1 7	0,4	0,018	24,99	101,7
	обед							
№ 63	Борщ со сметаной	180	Картофель капуста Лук Морковь Масло растительное Паста томатная Сметана соль масло сливочное	75 75 15 15 11 15 7 1 10	3,545	5,1	14,53	118,25
№ 287	Тефтели мясо-крупяные в соусе рец. № 357	150	рис фарш яйцо Масло растительное Томатная паста соль	30 55 1/3 7 10	22,26	7,73	35,69	301
№ 37	Салат из свежих овощей	30	Капуста морковь свекла масло растительное лук	50 15 15 2 10	0,73	3,12	11,22	46,5
№ 511	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,555	0,45	21,735	105,75
№ 512	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6
№ 379	Кисель фруктовый	160	Кисель фруктовый	8	0,21	0,01	31,74	127,98
	полдник							
№	Вафли сливочные	35	вафли	35	5,12	13,44	54,8	360,8

№ 397	Какао с молоком	160	Молоко Какао	150	5,48	4,88	9,07	102,0
			Какао	1				
			сахар	7				
№ 371	Фрукты свежие	75	фрукты	75	1,29	0,43	18,06	81,7
ИТОГО								

Неделя вторая
День первый, понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	кол	б	ж	у	ккал.
№ 229	завтрак Ленивые вареники со сметаной и сахаром	100	Творог мука сахар яйцо сметана	100 50 7 1/3 10	18,69	12,67	11,4	234
№ 394	Чай сладкий с молоком	160	Чай-заварка Сахар Молоко	0,5 7 100	0,4	0,018	24,99	101,7
	обед							
№ 81	Суп картофельный с горохом вегетарианский	180	Картофель горох Лук Морковь Масло растительное Паста томатная Соль Масло сливочное	60 10 10 10 8 10 5	5,49	5,27	16,322	134,75
№ 275	Сосиски отварные	67	сосиски	67	5,5	11,95	0,2	130
№ 317	Макаронные отварные с маслом	75	Макаронные изд. Масло сливочное соль	30 10	5,517	4,515	26,445	168,45
№ 336	Капуста тушеная	30	Капуста Морковь Соль Масло растительное Лук Паста томатная	70 10 4 10 2	2,77	4,836	10,785	97,8
№ 511	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,555	0,45	21,735	105,75
№ 512	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6
№ 399	сок	160	сок	160	0,9	---	13,14	56,0
	ПОЛДНИК							
№ 467	Булка школьная	50	Булка школьная	50	4,89	8,43	27,24	161,0
№ 395	Кофейный напиток с молоком	160	Молоко Кофейный напиток сахар	100 1 7	2,67	2,34	14,31	89

Неделя вторая

День второй, вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	кол	б	ж	у	ккал.
	завтрак							
№ 94	Суп молочный с вермишелью	160	Молоко вермишель Сахар	150 10 7	4,818	5,078	16,832	132,4
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	8/2	Хлеб Масло сливочное	8 2	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 7	Сыр порционный	15	сыр	15	1,16	1,475	-----	16,0
№ 395	Кофейный напиток сладкий	160	Кофейный напиток Сахар	1 7	2,67	2,34	14,31	89
	обед							
№ 57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	Картофель капуста Лук Морковь Масло растительное Паста томатная Сметана соль	75 80 10 10 7 10 7	3,545	5,1	14,53	118,25
№ 286	Тефтели мясные в соусе рец. № 356	75	фарш яйцо Масло растительное Томатная паста Соль лук	75 1/3 5 10 10	22,26	7,73	35,69	301
№ 321	Картофельное пюре	75	Картофель молоко Масло сливочное соль	80 20 15	3,68	5,76	24,53	164,7
№	Огурцы консервированные	50	Огурцы консервированные	50	0,75	0,058	6,97	31,38
№ 511	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,555	0,45	21,735	105,75
№ 512	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6
№ 376	компот из фруктов сушеных	180	Сухофрукты Сахар	7 7	0,21	0,01	31,74	127,98
	полдник							
	Пряник «Детский»	50	пряник	50	6,47	8,2	68,31	373
№ 397	Какао с молоком	160	Молоко	150	5,48	4,88	9,07	102,0

Неделя вторая
День третий, среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	кол	б	ж	у	ккал.
	завтрак							
№	Пельмени отварные со сметаной	100	Пельмени сметана	100 7	22,26	7,73	35,69	301
№ 394	Чай сладкий с молоком	160	Чай-заварка Сахар молоко	0,5 7 100	2,67	2,34	14,31	89
	обед							
№ 80	Суп картофельный с пшенной крупой	180	Картофель пшено Лук Морковь Масло растительное Масло сливочное Соль	60 10 10 10 10 5 5	2,095	3,36	12,1375	87,25
№ 302	Птица, тушеная в соусе с овощами	75	Лук курица морковь Масло растительное Паста томатная соль	10 65 10 5 10	20,63	16,3	5,24	250
№ 65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	75	Крупа гречневая Масло сливочное соль	30 10	5,517	4,515	26,445	168,45
№	Кабачковая икра	40	Кабачковая икра	40	0,86	3,65	5,02	56,34
№ 511	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,555	0,45	21,735	105,75
№ 512	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6
№ 399	сок	160	сок	160	0,9	---	13,14	56,0
	ПОЛДНИК							
	Печенье «Ювелирное»	35	печенье	35	5,12	13,44	54,8	360,8
№ 401	Ряженка	160	ряженка	160	5,22	4,5	7,56	92,0
№ 371	Фрукты свежие	75	фрукты	75	0,6773	0,1505	16,824	70,95
ИТОГО								

Борис С. Сухов

Неделя вторая

День четвертый, четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	кол	б	ж	у	ккал.
	завтрак							
№ 242	Котлета рыбная, тушеный с овощами	80	Котлета рыбная Масло растительное Лук Морковь Томатная паста соль	80 5 10 10 10	6,12	0,81	2,54	42
№ 321	Картофельное пюре	75	Картофель молоко Масло сливочное соль	80 20 10	3,68	5,76	24,53	164,7
№ 511	Хлеб пшеничный	8	Хлеб	8	3,16	0,4	19,32	94,0
№ 394	Чай сладкий с молоком	160	Чай-заварка Сахар Молоко	0,5 7 100	2,67	2,34	14,31	89
	обед							
№ 76	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	180	Картофель вермишель Лук Морковь Масло растительное Соль сметана	60 10 10 10 5 10	2,095	3,36	12,1375	87,25
№ 282	Котлеты мясные в соусе рец. № 348	75	Лук Фарш яйцо Масло растительное Хлеб соль	10 55 1/3 8 10	12,44	9,24	12,56	183
№ 315	Рис отварной	75	рис Масло сливочное соль	30 10	3,65	5,37	36,684	209,7
№ 32	Салат из тушеной свеклы с добавлением изюма	30	свекла изюм	60 1	0,86	3,65	5,02	56,34
№ 511	Хлеб пшеничный	50	Масло растительное	50	3,555	0,45	21,735	105,75
№ 512	Хлеб ржаной	37	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6
№ 379	Кисель фруктовый	160	Кисель фруктовый	8	0,21	0,01	31,74	127,98

№	ПОЛДНИК Пирожное «Чоко Пай»	1 шт	Пирожное «Чоко Пай»	1 шт	3,95	4,06	27,24	161,0
№ 395	Кофейный напиток с молоком	160	Молоко Кофейный напиток сахар	100 1 7	3,67	3,19	15,82	107
№ 371	Фрукты свежие	75	фрукты	75	0,6773	0,1505	16,824	70,95
ИТОГО								

Неделя вторая
День пятый, пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Наименование продукта	кол	б	ж	у	ккал.
№ 94	завтрак Суп молочный с пшеном	160	Молоко пшено Сахар	150 10 7	4,818	5,078	16,832	132,4
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	8/2	Хлеб Масло сливочное	8 2	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 7	Сыр порционный	15	сыр	15	2,32	2,95	---	36
№ 395	Чай сладкий	160	Чай-заварка Сахар	0,5 7	2,67	2,34	14,31	89
	обед							
№ 59	Борщ вегетарианский со сметаной	180	Картофель капуста Лук Морковь Масло растительное Паста томатная Сметана соль	75 80 10 10 7 10 7	1,816	4,91	12,74	102,5
№ 276	Жаркое по-домашнему	150	картофель курица лук Масло растительное Морковь Масло сливочное соль	100 50 15 5 15 12	27,53	7,47	21,95	265,0
№	Помидоры консервированные	50	Помидоры консервированные	50	3,18	6,72	6,98	119,7
№ 511	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3,555	0,45	21,735	105,75
№ 512	Хлеб ржаной	37	Хлеб ржаной	37	2,64	0,48	13,36	69,6
№ 399	сок	160	сок	160				
	полдник							
№	Вафли сливочные	35	вафли	35	5,12	13,44	54,8	360,8
№ 400	Какао с молоком	160	Молоко Какао сахар	150 1 7	5,48	4,88	9,07	102,0
№ 371	Фрукты свежие	75	фрукты	75	1,29	0,43	18,06	81,7