

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак						1 день	
	Омлет натуральный	г	160	13,5	19,2	3,5	240,5	54-1о-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		390	19,7	23,0	30,1	405,0	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	6	7,25	17	178,1	54-3с-2020
	Биточек из говядины	г	90	16,43	15,66	14,79	265,7	54-6м-2020
	Макароны отварные	г	180	6,4	5,9	39,4	236,2	54-1г-2020
	Соус красный основной	г	50	1,6	1,2	4,5	35,3	54-3соус-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,25	0,19	11,01	46,7	54-34хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		950	37,0	31,7	119,8	937,2	
	Полдник							
	Вафли	г	100	1,68	1,98	46,38	210	Пром.
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	Пром.
	Итого полдник:		300	2,68	1,98	46,38	320	
	Итого за день:			59,33	56,63	196,32	1 662,16	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
2 день	Завтрак							2 день
	Каша жидкая молочная овсяная	г	200	6,8	7,4	25	192,7	54-22к-2020
	Какао с молоком	г	220	5,2	3,9	14	110,5	54-21гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		460	14,4	19,5	54	447,8	
	Обед							
	Помидор в нарезке	г	100	1,17	0,02	3,8	21,3	54-3з-202
	Суп гороховый	г	250	8,13	3,5	18,63	138,63	54-25с-202
	Голубцы ленивые	г	260	22,0	19,93	16,7	333,6	54-3м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		890	37,27	24,75	89,62	735,48	
	Полдник							
	Ватрушка творожная	г	60	9,9	12,40	18,00	222,8	54-1в-2020
	Ряженка	г	200	5,8	5	8	100	Пром.
	Итого полдник:	г	260	15,70	17,40	26,00	322,8	
	Итого за день:			67,37	61,65	169,42	1 506,08	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
3 день	Завтрак							3 день
	Рис отварной	г	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020
	Курица отварная	г	90	28,9	2,2	1,0	139,3	54-21м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		470	35,0	7,9	59,2	448,1	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,2	9,0	6,7	111,8	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5,8	7,0	7,1	115,3	54-1с-2020
	Картофельное пюре	г	180	3,7	6,4	23,8	167,3	54-11г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	г	90	12,6	2,4	7,7	102,9	54-3р-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		900	29,77	26,19	91,55	725,18	
	Полдник							
	Булочка с повидлом	г	50	4	7,0	28	191,0	Пром.
	Яблоко	г	170	0,7	0,7	16,7	75,5	Пром.
	Кефир	г	200	5,8	5	8	100	Пром.
	Итого полдник:		420	10,5	12,7	53	366,5	
	Итого за день:			75,22	46,8	203,45	1 539,78	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
4 день	Завтрак						4 день	
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Каша "Дружба"	г	220	5,5	6,5	26,4	185,8	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,5	1,1	8,6	50,2	54-4гн-2020
	Мармелад фруктово-ягодный формовой	г	30	0,5	2,8	19,3	103,7	Пром.
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		490	9,9	18,6	69,8	484,3	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,5	10,2	10,3	143,0	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	6	2,8	19,4	126,1	54-24с-2020
	Плов с курицей	г	240	33	9,7	39,8	377,6	54-12м-2020
	Компот из свежих яблок	г	200	0	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		870	46,91	24,03	110,11	849,29	
	Полдник							
	Печенье	г	30	2,3	3	22,3	125	Пром.
	Компот из изюма	г	200	0,4	0,09	18,3	76	54-4хн-2020
	Итого полдник:		230	2,73	2,99	41	201	
	Итого за день:			59,54	45,62	220,55	1 534,09	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
5 день	Завтрак							5 день
	Джем из абрикосов	г	25	0,1	0,0	18,0	72,4	Пром.
	Омлет натуральный	г	180	15,2	21,6	3,9	270,6	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,2	0,0	6,6	27,2	54-3гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		410	17,7	22,5	25,9	448,7	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	100	0,83	0,17	2,5	14,2	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,9	7,1	12,7	138,0	54-2с-2020
	Макароны отварные	г	180	6,4	5,9	39,4	236,2	54-1г-2020
	Курица тушеная с морковью	г	90	12,7	5,2	4,0	113,7	54-25м-2020
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		900	32,67	19,7	118,24	785	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,83	311,67	Пром.
	Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	Пром.
	Итого полдник:		300	18,50	11,07	75,83	485,67	
	Итого за день:			68,87	53,22	219,97	1 719,40	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
6 день	Завтрак							6 день
	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86,0	54-23гн-2020
	Итого завтрак:		350	33,6	13,6	32,8	387,3	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,3	4,5	7,7	76,2	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	г	250	5,8	4,1	14,3	117,0	54-6с-2020
	Рагу из овощей	г	180	3,5	9,0	16,3	160,0	54-9г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	г	100	13,9	7,4	6,3	147,3	54-11р-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		910	30,51	26,53	90,32	726,83	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	50	3,30	4,90	26,2	162,5	54-2в-2020
	Сок мультифруктовый	г	200	1	0	0	110	Пром.
	Итого полдник:		250	4,30	4,90	26,2	272,5	
	Итого за день:			68,41	45,0	149,3	1 386,63	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день	Завтрак						7 день	
	Омлет с зеленым горошком	г	150	9,7	10,6	4,8	153,5	54-2о-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	5,2	21,4	54-45гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		380	12,1	12	25,4	253	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	100	2,5	10,2	10,3	143,0	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	г	250	6,4	7,3	13,5	144,5	54-10с-2020
	Рис отварной	г	180	4,3	5,8	43,7	244,2	54-6г-2020
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	16,36	12,55	3,9	193,64	398
	Компот из свежих яблок	г	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	25	1,88	0,73	12,85	65,5	Пром.
	Итого обед:		915	35,62	37,28	114,56	941,04	
	Полдник							
	Ватрушка творожная	г	60	10	12,40	18	222,8	54-1в-2020
	Компот из изюма	г	200	0	0,10	18	75,9	54-4хн-2020
	Итого полдник:		260	10,3	12,50	36,3	298,7	
	Итого за день:			58,02	61,28	176,26	1 493,14	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
8 день	Завтрак						8 день	
	Лапшевник с творогом	г	200	17	9,900	43,2	329,4	222
	Чай с лимоном с сахаром	г	220	0	0,100	7,3	30,7	54-3гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2	0,900	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		450	20	10,900	65,9	438,6	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	г	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020
	Гуляш из говядины	г	100	17,0	16,6	3,9	232,1	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,8	7,6	43,1	280,4	54-4г-2020
	Компот из кураги	г	200	1,0	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		910	40,05	32,8	108,46	893	
	Полдник							
	Вафли с фруктовой начинкой	г	35	1	1,20	27,10	122,5	Пром.
	Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	Пром.
	Итого полдник:		235	11	7,60	44,10	296,5	
	Итого за день:			70,55	51,29	218,46	1 627,7	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
9 день	Завтрак							9 день
	Рис отварной	г	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020
	Котлета из курицы	г	90	17,2	3,9	12,0	151,8	54-5м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		470	23,3	9,6	70,2	460,6	
	Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	г	100	1,20	10,40	6,5	124,0	53
	Суп гороховый	г	250	8,13	3,5	18,63	138,63	54-25с-202
	Макароньы отварные	г	180	6,4	5,9	39,4	236,2	54-1г-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	г	100	19,0	22,0	5,5	295,6	54-9р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржаной	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		880	38,67	42,72	110,27	982,09	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5,3	61	316,7	Пром.
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Итого полдник:		300	6,6	5,5	76,1	382,1	
	Итого за день:			68,57	57,82	256,57	1 824,79	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
10 день	Завтрак						10 день	
	Омлет натуральный	г	150	12,7	18,0	3,2	225,5	54-1о-2020
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		380	19,7	22,4	31,1	404,4	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,2	9,0	6,7	111,8	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	250	5,8	7,0	7,1	115,3	54-1с-2020
	Курица в соусе с томатом	г	90	10,2	9,2	3,07	144	405
	Картофельное пюре	г	180	3,7	6,4	23,8	167,3	54-11г-2020
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб ржаной	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		870	25,77	32,50	90,08	767,1	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,83	8	56,5	330	Пром.
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	Пром.
	Итого полдник:		300	8,83	8	56,5	440	
	Итого за день:			54,30	62,90	177,68	1 611,5	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
11 день	Завтрак						11 день	
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	г	220	9,5	11,8	40,8	307,6	54-11к-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:	г	450	12,4	12,9	71,3	452	
	Обед							
	Огурец в нарезке	г	100	0,8	0,2	2,5	14,2	54-2з-2020
	Рассольник Ленинградский	г	250	6	7,25	17	178,1	54-3с-2020
	Плов с курицей	г	240	33	9,7	39,8	377,6	54-12м-2020
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,25	0,19	11,01	46,7	54-34хн-2020
	Хлеб ржаной	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		840	43,29	18,26	90,81	723,26	
	Полдник							
	Печенье	г	30	2,3	3	22,3	125	Пром.
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	Пром.
	Итого полдник:		230	2,60	3,00	39,5	195,7	
	Итого за день:			58,29	34,16	201,61	1 370,46	

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
12 день	Завтрак							12 день
	Запеканка из творога с морковью	г	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2г-2020
	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн-2020
	Батон нарезной	г	30	2,3	0,9	15,4	78,5	Пром.
	Итого завтрак:		380	19,5	11,2	50,2	379,0	
	Обед							
	Помидор в нарезке	г	100	1,17	0,02	3,8	21,3	54-3з-202
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	6	2,8	19,4	126,1	54-24с-2020
	Жаркое домашнему	г	240	24	22,5	20,7	381,5	54-9м-2020
	Компот из изюма	г	200	0	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020
	Хлеб ржаной	г	60	3,98	0,72	20,4	108,6	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	Пром.
	Итого обед:		870	37,15	26,67	92,89	765,8	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	50	3,30	4,90	26,2	162,5	54-2в-2020
	Сок яблочный	г	200	1	0,2	0,2	92	Пром.
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.
	Итого полдник:		350	5,10	5,30	33,9	289,5	
	Итого за день:			61,75	43,17	176,99	1 434,33	