

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,2	14	40,5	328,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Завтрак	630	16,6	15,2	86,7	549,9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-27с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-11г	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-2соус	Соус белый основной	10	0,3	0,4	0,4	6,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
	Итого за Обед	940	35,1	30,8	120,8	900,4
	Итого за день	1570	51,7	46	207,5	1450,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло абрикосовое	40	0,2	0	25,6	102,9
	Итого за Завтрак	590	18,9	10,2	104,8	586,1
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-2м	Котлета из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	910	31,9	21,1	117,4	786,9
	Итого за день	1500	50,8	31,3	222,2	1373
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Повидло яблочное	40	0,2	0	26	104,6
	Итого за Завтрак	590	19,3	14,8	126,1	714,1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	870	41,7	28,5	135,4	964,6
	Итого за день	1460	61	43,3	261,5	1678,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Повидло абрикосовое	40	0,2	0	25,6	102,9
	Итого за Завтрак	580	13,2	14,7	107,3	614
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	910	48	36,8	100,3	924,1
	Итого за день	1490	61,2	51,5	207,6	1538,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	230	14,8	16,3	7,3	235,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Сушка простая	50	5,5	0,7	34,4	165,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Завтрак	560	26,6	17,7	87,7	616,1
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-27с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	910	36,1	30,6	105,7	842,5
	Итого за день	1470	62,7	48,3	193,4	1458,6
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,7	7,2	30,3	209
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	630	17,4	11,6	95,5	554,8
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-3м	Чай с лимоном и сахаром	200	8,4	7,7	6,4	128,3
54-32хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	910	32	23,2	120,2	817,8
	Итого за день	1540	49,4	34,8	215,7	1372,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
Пром.	Сушка простая	50	5,5	0,7	34,4	165,3
	Итого за Завтрак	570	21,4	14,1	122,5	700,9
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-11г	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-2м	Голубцы ленивые	100	17	16,5	3,9	232,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	910	35,8	35,7	97,6	853,7

	Итого за день	1480	57,2	49,8	220,1	1554,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,2	14	40,5	328,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
Пром.	Баранка простая	50	5,2	0,7	32,1	155,1
	Итого за Завтрак	570	24,7	19	112,8	721,2
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
259	жаркое по домашнему	290	22,82	29,44	27,07	464,35
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	810	33,3	19,5	127,2	817,4
	Итого за день	1380	58	38,5	240	1538,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,7	7,2	30,3	209
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Повидло яблочное	40	0,2	0	26	104,6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Завтрак	560	15,1	10,7	101,9	563,7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за Обед	900	36,2	30,4	105,3	840,2
	Итого за день	1460	51,3	41,1	207,2	1403,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Сушка простая	50	5,5	0,7	34,4	165,3
	Итого за Завтрак	590	18,5	15,8	110,7	658,1
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-11г	Макароны отварные	250	5,1	8,8	33	232,3
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	980	32,1	32,1	110,9	861,7
	Итого за день	1570	50,6	47,9	221,6	1519,8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Баранка простая	70	7,3	0,9	44,9	217,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Завтрак	550	31,1	27	89,5	725,2
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	910	36,5	25,9	111,2	823,9
	Итого за день	1460	67,6	52,9	200,7	1549,1
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Повидло яблочное	40	0,2	0	26	104,6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Завтрак	570	20,7	24,1	120,1	778,8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-1соус	Соус сметанный	10	0,1	0,8	0,3	9,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	920	27,4	32,5	115,2	863,5
	Итого за день	1490	48,1	56,6	235,3	1642,3
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	592,5	20,65	17,17	106,34	661,83
	Средние показатели за Обед	928,33	38,91	37,78	116,23	960,56
	Средние показатели за период	1520,8	59,6	55	222,6	1622,4