

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	80	6.4	7.54	20.72	176.34	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8.1	9.81	24.8	219.89	302
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	570	18	18	78	546	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8.83	13.91	13.78	215.63	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С М/С	180	3.99	3.2	20.52	126.84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	540	17.99	18.4	76.53	543.68	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	6.33	4.70	7.50	97.62	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7.23	9.75	55	336.67	139
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.8	0.12	28.79	119.44	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
Итого за прием пищи:	550	15.97	14.77	101.05	601.01	

СРЕДА

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	200	15.10	17.86	44.56	399.38	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.24	11.88	51.60	3
Итого за прием пищи:	550	18	18.4	76.68	544.32	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5.6	12.6	13.13	188.32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10.39	5.43	38.23	243.35	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	590	18	18.43	76.62	544.35	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	0.48	0.06	1.56	8.70	321

БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15.75	14.75	52.00	403.75	110
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
Итого за прием пищи:	570.00	17.84	15.01	68.92	482.13	

ЧЕТВЕРГ

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15.19	17.69	46.53	406.09	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	530	18.05	18.42	76.62	544.46	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР	15	4.64	5.90	8.85	107.06	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.71	3.22	26.13	168.34	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.66	9.66	51.38	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.58	0.15	16.47	77.55	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	575	18.08	18.38	76.71	544.58	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	7.80	11.50	41.13	299.22	132
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5.04	20.16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
Итого за прием пищи:	560	11.02	11.9	63.41	404.82	

ПЯТНИЦА

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	110	8.84	13.91	13.85	215.95	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3.99	3.2	20.52	126.84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1

Итого за прием пищи:	550	18.00	18.40	76.60	544.00	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР	20	4.63	5.90	8.85	107.02	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СОУСОМ	250	7.20	3.08	17.99	128.48	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18.07	18.42	76.49	544.02	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	12.4	19.98	19	305.42	140/1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
Итого за прием пищи:	580	16	20	42	413	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 СМЕНА						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7.52	14.65	0	161.93	501
РИС ОТВАРНОЙ	180	6.12	0.93	60.2	273.65	516
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.9	2.3	0.1	24.70	833
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	1.4	11.40	602
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	560	18	18.61	76.29	544.65	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5.6	12.6	13.13	188.32	728/1
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8.98	5.33	29.28	201.01	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	19.6	83.4	602
Итого за прием пищи:	550	18	18.43	76.65	544.47	

ОБЕД (2/3)						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.00	5.23	7.83	82.39	
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14.70	11.50	60.13	402.82	132
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
Итого за прием пищи:	570	17.31	16.93	83.32	554.89	

ВТОРНИК

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецен- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15.19	17.87	44.53	399.71	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.48	0.24	11.88	51.60	3
Итого за прием пищи:	550	18.09	18.41	76.65	544.65	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
ОМЛЕТ	180	14.42	9.75	42.67	316.11	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0.72	0.02	1.96	10.90	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	550	18.16	18.65	76.04	544.65	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0.27	2.00	12.53	69.20	102
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15.75	14.75	52.00	403.75	110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	17.1	69.20	6
Итого за прием пищи:	570	17.83	16.95	91.39	589.43	

СРЕДА

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6.18	0.86	6.70	59.26	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6.08	7.98	20.25	177.14	612
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18.50	18.28	76.60	544.92	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6.18	0.86	6.70	59.26	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	5.62	7.83	17.67	163.63	508
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	409

БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18.00	18.29	76.72	543.49	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3.33	4	45.97	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13.66	13.60	26.10	281.44	149
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	409
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
Итого за прием пищи:	570	15.43	17.29	55.66	439.97	

ЧЕТВЕРГ

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	190	12.1	16.95	28.98	316.87	451/1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	550	18.03	18.5	76.51	544.66	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5.6	6.6	18.13	154.32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9.66	11.47	26.2	246.67	451
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.58	0.15	16.47	77.55	1/1
Итого за прием пищи:	550	18	18.38	76.6	543.82	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0.8	0.1	2.6	14.50	321
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	8.20	20.07	69.04	489.59	140

ПЯТНИЦА

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	10.72	12.36	35.83	297.44	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3.99	3.2	20.52	126.84	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.9	2.3	0.1	14.82	833

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	560	18.07	18.39	76.64	534.47	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	110	8.84	14.07	13.65	216.59	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5.06	3.20	33.08	181.36	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.66	9.66	51.38	2/1
Итого за прием пищи:	550	18.02	18.23	76.63	544.36	

ОБЕД (2/3)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА	100	0.12	7.70	5.98	93.70	92
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17.23	5.75	88.2	473.47	139
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5.04	20.16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
Итого за прием пищи:	550	18.96	13.65	108.98	634.61	