|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ:  И.о. директора ГОУ ТО «ТОЦО»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Полянский С.А.  ФИО  « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 года  мп |

**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 лет (интернат)**

**на 2023-2024 учебный год**

**В ГОУ ТО «ТОЦО» ОТДЕЛЕНИЕ № 3**

**Адрес: г.Тула, ул. Бундурина, д. 56; тел. 31-81-59**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | **Энергетическая ценность** | | |
| **г** | | | **г** | | | **г** | | | **г** | | | **ккал** | | |
|  | **Понедельник, 1 неделя**  **1 завтрак** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | | 200 | | | 7,16 | | | 9,4 | | | 28,8 | | | 228,4 | | |
| 512 | Компот из ягод сушеных (изюм) | | 200 | | | 0,3 | | | 0 | | | 20,1 | | | 81 | | |
| Пром. | Батон йодированный | | 50 | | | 4 | | | 0,5 | | | 24,5 | | | 118,75 | | |
| 105 | Масло сливочное | | 20 | | | 0,1 | | | 16,5 | | | 0,16 | | | 149,6 | | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | | **520** | | | **10,4** | | | **23,45** | | | **65,41** | | | **514,1** | | |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | | 185 | | | 11,9 | | | 13,1 | | | 5,9 | | | 189,4 | | |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | | 200 | | | 0,2 | | | 0 | | | 6,4 | | | 26,8 | | |
| Пром. | Батон йодированный | | 40 | | | 3,2 | | | 0,4 | | | 19,6 | | | 95 | | |
| 112 | Яблоко | | 120 | | | 0,5 | | | 0,5 | | | 11,8 | | | 53,3 | | |
| Пром. | Зефир | | 35 | | | 0,3 | | | 0 | | | 27,9 | | | 113,2 | | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | | **580** | | | **16,1** | | | **14** | | | **71,6** | | | **477,7** | | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | | | 100 | | | 2 | | | 10 | | | 9 | | | 136 | | |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | | | 4,8 | | | 2,2 | | | 15,5 | | | 100,9 | | |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | | 150 | | | 3,6 | | | 4,8 | | | 36,4 | | | 203,5 | | |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | | 90 | | | 12,7 | | | 5,2 | | | 4 | | | 113,7 | | |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | | 0,5 | | | 0 | | | 19,8 | | | 81 | | |
| Пром. | Батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | | | 50 | | | 3 | | | 0,7 | | | 19,8 | | | 98 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **760** | | | **27,5** | | | **19** | | | **108,5** | | | **714,8** | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | | 30 | | | 5,9 | | | 9 | | | 0 | | | 107,4 | | |
| Пром. | Мандарин | | 150 | | | 1,2 | | | 0,3 | | | 11,25 | | | 52,5 | | |
| Пром. | Сок морковный | | 200 | | | 2,2 | | | 0,2 | | | 25,2 | | | 111,4 | | |
| Пром. | Галеты | | 40 | | | 3,8 | | | 4 | | | 26,2 | | | 157,2 | | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | | **330** | | | **7,2** | | | **5,4** | | | **45,8** | | | **260,8** | | |
| 293 | Макаронник с мясом | | 200 | | | 31,1 | | | 35 | | | 31 | | | 561 | | |
| 321 | Сырники из творога запеченные | | 200 | | | 32 | | | 24,7 | | | 41,3 | | | 514 | | |
| 481 | Молоко сгущенное | | 40 | | | 2,88 | | | 3,4 | | | 22,2 | | | 131,2 | | |
| 516 | Кефир | | 200 | | | 5,8 | | | 5 | | | 8 | | | 100 | | |
| Пром. | Батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | | 3 | | | 0,7 | | | 19,8 | | | 98 | | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | | **720**  **2910** | | | **77,18**  **138,38** | | | **69,1**  **130,95** | | | **137**  **428,31** | | | **1404,2**  **3371,6** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Вторник, 1 неделя**  **1 завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |
| 499 | Какао с молоком сгущенным | 200 | | 2,2 | | 2,2 | | 22,4 | | 118 | |
| 268 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | | 6,9 | | 10,7 | | 40,5 | | 286 | |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | | 4 | | 0,5 | | 24,5 | | 118,75 | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | | 11,5 | | 15 | | 0 | | 179 | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | **550** | | **24,6** | | **27,4** | | **87,4** | | **701,7** | |
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | 60 | | 0,9 | | 0,1 | | 5,2 | | 25,2 | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | | 0,1 | | 7,3 | | 0,1 | | 66,1 | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 160 | | 5,7 | | 5,2 | | 35 | | 209,9 | |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная любительская (треска) | 90 | | 11,6 | | 3,5 | | 5,5 | | 99,8 | |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 6,6 | | 27,9 | |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | **550** | | **20,9** | | **16,5** | | **67,1** | | **500,1** | |
| 19 | Салат их свежих помидоров и огурцов | 100 | | 0,9 | | 5,1 | | 3,6 | | 64 | |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 250 | | 8,4 | | 5,7 | | 20,3 | | 166,4 | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | | 3,1 | | 5,3 | | 19,8 | | 139,4 | |
| 367 | Гуляш из говядины | | 100 | | 20,6 | | 22 | | 4,2 | | 297 | |
| 519 | Напиток шиповника | | 200 | | 0,7 | | 0,3 | | 22,8 | | 97 | |
| Пром. | батон йодированный | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | **810** | | **32,4** | | **29,9** | | **87,1** | | **747,5** | |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | | 0,4 | | 0 | | 20,6 | | 84 | |
| Пром. | Булочка с кунжутом | | 100 | | 7,7 | | 2,4 | | 53,4 | | 266 | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | **300** | | **8,1** | | **2,4** | | **74** | | **350** | |
| 73 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | | 3,1 | | 6,9 | | 21,9 | | 162 | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | | 11,4 | | 10,46 | | 49,44 | | 337,4 | |
| 412 | Шницель припущенный | 100 | | 15 | | 10,7 | | 9,3 | | 186 | |
| 444 | Соус сметанный с томатом | 50 | | 1,72 | | 10,6 | | 3,2 | | 115 | |
| 517 | Йогурт | 200 | | 6,8 | | 5 | | 11 | | 116,2 | |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
| 112 | Банан | 170 | | 2,6 | | 0,9 | | 35,7 | | 160,7 | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | **900**  **3110** | | **46,0**  **132** | | **45,56**  **121,76** | | **165**  **480,6** | | **1246,5**  **3545,8** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | | **Масса** | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | **Энергетическая ценность** | | |
| **г** | | | **г** | | | **г** | | | **г** | | | **ккал** | | |
|  | **Среда, 1 неделя**  **1 завтрак** | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 495 | Чай с молоком | | | 200 | | | 1,5 | | | 1,3 | | | 15,9 | | | 81 | | |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | | | 200 | | | 27,6 | | | 26,3 | | | 42,3 | | | 516 | | |
| 481 | Молоко сгущенное | | | 40 | | | 2,88 | | | 3,4 | | | 22,2 | | | 131,2 | | |
| 105 | Масло сливочное шоколадное | | | 20 | | | 0,3 | | | 12,4 | | | 3,7 | | | 130 | | |
| Пром. | Батон йодированный | | | 50 | | | 4 | | | 0,5 | | | 24,5 | | | 118,75 | | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | | | **510** | | | **36,28** | | | **43,9** | | | **108,6** | | | **976,9** | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | | | 70 | | | 0,6 | | | 7,1 | | | 5 | | | 86,7 | | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | | | 200 | | | 8,3 | | | 10,1 | | | 37,6 | | | 274,9 | | |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | | | 200 | | | 3,9 | | | 2,9 | | | 11,2 | | | 86 | | |
| Пром. | батон йодированный | | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | | | **500** | | | **15,2** | | | **20,4** | | | **68,5** | | | **518,8** | | |
| 76 | | | Винегрет овощной | | | 100 | | | 1,3 | | | 10,8 | | | 6,8 | | | 130 | | |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | | | 250 | | | 5,8 | | | 7 | | | 7,1 | | | 115,3 | | |
| 54-9г-2020 | | Рагу из овощей | | | 150 | | | 2,9 | | | 7,5 | | | 13,6 | | | 133,3 | | |
| 54-21м-2020 | | Тефтели из говядины с рисом | | | 90 | | | 13 | | | 13,2 | | | 7,3 | | | 199,7 | | |
| 512 | | | Компот из плодов сушеных и ягод (кураги) | | | 200 | | | 0,3 | | | 0 | | | 20,1 | | | 81 | | |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | | | | 50 | | | 3 | | | 0,7 | | | 19,8 | | | 98 | | |
| Пром. | батон йодированный | | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | | **865** | | | **28** | | | **33,3** | | | **99,6** | | | **810,4** | | |
| Пром. | Ацидолакт | | | 200 | | | 5,4 | | | 6,4 | | | 7,6 | | | 109,6 | | |
| 112 | Груша | | | 160 | | | 0,6 | | | 0,5 | | | 16,5 | | | 72,8 | | |
| Пром. | Вафля | | | 80 | | | 2,2 | | | 2,6 | | | 61 | | | 280 | | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | | | **350** | | | **8,8** | | | **17,6** | | | **44,8** | | | **372,5** | | |
| 415 | Рис припущенный | | | 200 | | | 4,72 | | | 8,06 | | | 43,2 | | | 265,2 | | |
| 342 | Рыба, тушенная в сметанном соусе | | | 200 | | | 19,4 | | | 10,4 | | | 5,8 | | | 194 | | |
| 106 | Огурец свежий | | | 100 | | | 0,8 | | | 0,1 | | | 2,5 | | | 14 | | |
| Пром. | Сок яблочный | | | 200 | | | 1 | | | 0,2 | | | 20,2 | | | 86,6 | | |
| Пром. | Батон йодированный | | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | 50 | | | 3 | | | 0,7 | | | 19,8 | | | 98 | | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | | | **780**  **3005** | | | **20,82**  **109** | | | **19,76**  **134,96** | | | **108,2**  **428,6** | | | **735,4**  **3713,9** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Четверг, 1 неделя**  **1 завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |
| 493 | Чай | 200 | | 0,1 | | 0 | | 15 | | 60 | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | | 7,16 | | 9,4 | | 28,8 | | 228,4 | |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | | 4,8 | | 4 | | 0,3 | | 56,6 | |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | | 4 | | 0,5 | | 24,5 | | 118,75 | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | | 11,5 | | 15 | | 0 | | 179 | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | **540** | | **27,56** | | **58,9** | | **68,6** | | **642** | |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | | 15,6 | | 9,2 | | 26,2 | | 249,6 | |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | | 4,7 | | 3,5 | | 12,5 | | 100,4 | |
| 112 | Мандарин | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35 | |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | | 1,4 | | 1,7 | | 11,1 | | 65,5 | |
| Пром. | батон йодированный | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | **500** | | **24,9** | | **14,9** | | **72** | | **521,7** | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | | 1,5 | | 6,1 | | 6,2 | | 85,8 | |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | | 5,1 | | 5,8 | | 10,8 | | 115,6 | |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 240 | | 30 | | 8,9 | | 36,5 | | 346,1 | |
| 507 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | | 0,5 | | 0,2 | | 23,1 | | 96 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
| Пром. | батон йодированный | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | **740** | | **41,2** | | **21,6** | | **90** | | **719** | |
| 516 | Кефир | 200 | | 5,8 | | 5 | | 8 | | 100,2 | |
| Пром. | Печенье | 60 | | 4,6 | | 5,8 | | 44,6 | | 249,4 | |
| 112 | Апельсин | 150 | | 1,4 | | 0,3 | | 12,2 | | 56,7 | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | **380** | | **9,5** | | **8,2** | | **42,5** | | **281,6** | |
| 429 | Картофельное пюре | 230 | | 4,83 | | 10,12 | | 25,07 | | 211,6 | |
| 403 | Сердце в соусе | 100/50 | | 24,3 | | 13,4 | | 4,1 | | 234 | |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | | 1 | | 0,2 | | 20,2 | | 86,6 | |
| 103 | Сельдь соленая | 100 | | 17,4 | | 17,1 | | 0 | | 224 | |
| Пром. | Пряник печатный | 150 | | 3 | | 10,9 | | 26,9 | | 217,4 | |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | **580**  **2740** | | **47,1**  **150,26** | | **41,8**  **145,4** | | **73,6**  **346,7** | | **859,8**  **2924,1** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Пятница, 1 неделя**  **1 завтрак** | |  | | |  | |  | |  | |  | |
| 262 | Каша манная молочная жидкая | | 250 | | | 7,75 | | 9,3 | | 38,5 | | 269 | |
| 500 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | | 200 | | | 2,9 | | 2 | | 20,9 | | 113 | |
| Пром. | | Батон йодированный | | | 50 | | 4 | | 0,5 | | 24,5 | | 118,75 | |
| 105 | Масло сливочное шоколадное | | | 20 | | | 0,3 | | 12,4 | | 3,7 | | 130 | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | | **740** | | | **16,65** | | **20,8** | | **160,3** | | **894,7** | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | | 60 | | | 0,8 | | 2,7 | | 4,6 | | 45,7 | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | | 150 | | | 5,3 | | 4,9 | | 32,8 | | 196,8 | |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | | 90 | | | 17,2 | | 3,9 | | 12 | | 151,8 | |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | | 0,2 | | 0,1 | | 6,6 | | 27,9 | |
| Пром. | батон йодированный | | 40 | | | 3,2 | | 0,4 | | 19,6 | | 95 | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | | **540** | | | **26,7** | | **12** | | **75,6** | | **517,2** | |
| 106 | Огурец свежий | | 100 | | | 0,8 | | 0,1 | | 2,5 | | 14 | |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой (треска) | | 250 | | | 10,5 | | 3,1 | | 18,2 | | 143,2 | |
| 398 | Печень говяжья по-строгановски | | 110 | | | 18 | | 13,8 | | 4,3 | | 213 | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | | 230 | | | 13,2 | | 12,1 | | 57,5 | | 392,3 | |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод (изюм) | | 200 | | | 0,3 | | 0 | | 20,1 | | 81 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | 50 | | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
| Пром. | батон йодированный | | 40 | | | 3,2 | | 0,4 | | 19,6 | | 95 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **860** | | | **38** | | **22,7** | | **104,9** | | **775,3** | |
| Пром. | Слойка с повидлом | | 80 | | | 6,4 | | 11,2 | | 44,8 | | 305,6 | |
| 112 | | Банан | | | 170 | | 2,6 | | 0,9 | | 35,7 | | 160,7 | |
| 516 | Ряженка | | 200 | | | 5,8 | | 5 | | 8,4 | | 101,8 | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | | **450** | | | **13,8** | | **19** | | **64,4** | | **483,8** | |
| 366 | Бефстроганов из отварной говядины | | 150 | | | 22,7 | | 20,7 | | 3,6 | | 291 | |
| 428 | Картофель жареный из отварного | | 230 | | | 5,5 | | 21 | | 34 | | 358 | |
| 106 | Помидор свежий | | 100 | | | 1,1 | | 0,2 | | 3,8 | | 24 | |
| 588 | Мармелад | | 100 | | | 2,8 | | 3,3 | | 77,3 | | 350 | |
| 507 | Компот из свежих плодов (груши) | | 200 | | | 0,5 | | 0,2 | | 23,1 | | 96 | |
| Пром. | Батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | | **830**  **3270** | | | **36,7**  **131,85** | | **34,2**  **108,7** | | **164,1**  **569,3** | | **1114**  **3785,2** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Суббота, 1 неделя**  **1 завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |
| 260 | Каша «Дружба» | 200 | | 5,26 | | 11,66 | | 25,06 | | 226,2 | |
| 495 | Чай с молоком | 200 | | 1,5 | | 1,3 | | 15,9 | | 81 | |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | | 4 | | 0,5 | | 24,5 | | 118,75 | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | | 11,5 | | 15 | | 0 | | 179 | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | **500** | | **22,26** | | **28,46** | | **65,46** | | **604,9** | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | | 0,1 | | 7,3 | | 0,1 | | 66,1 | |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | | 5,7 | | 4,8 | | 15,9 | | 129,9 | |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | | 4,8 | | 4 | | 0,3 | | 56,6 | |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,9 | | 2,9 | | 11,2 | | 86 | |
| Пром. | батон йодированный | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | 19,6 | | 95 | |
| 112 | Яблоко | 120 | | 0,5 | | 0,5 | | 11,8 | | 53,3 | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | **610** | | **18,2** | | **19,9** | | **58,9** | | **486,9** | |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | | 1 | | 5,1 | | 3,1 | | 62,4 | |
| 131 | Свекольник | 250 | | 2,2 | | 4,5 | | 12 | | 97 | |
| 340 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 240 | | 16 | | 8,9 | | 22,7 | | 235 | |
| Пром. | Сок морковный | | 200 | | 2,2 | | 0,2 | | 25,2 | | 111,4 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 15,8 | | 78,2 | |
| Пром. | Мармелад фруктово-ягодный формовой | 20 | | 0,3 | | 1,8 | | 12,8 | | 69,1 | |
| Пром. | батон йодированный | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | 19,6 | | 95 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | **900** | | **31,6** | | **24,1** | | **116,1** | | **807,8** | |
| 515 | Молоко | 200 | | 5,8 | | 5 | | 9,6 | | 106,6 | |
| Пром. | Вафля | | 80 | | 2,2 | | 2,6 | | 61 | | 280 | |
| 112 | Груша | 160 | | 0,6 | | 0,5 | | 16,5 | | 72,8 | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | **350** | | **9,2** | | **16,2** | | **46,8** | | **369,5** | |
| 381 | Котлета мясная | 100 | | 17,8 | | 17,5 | | 14,3 | | 286 | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 160 | | 5,7 | | 5,2 | | 35 | | 209,9 | |
| 55 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | | 2,8 | | 12,1 | | 7,1 | | 148 | |
| 512 | Компот из плодов сушеных (чернослив) | 200 | | 0,3 | | 0 | | 20,1 | | 81 | |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | **640**  **3000** | | **32**  **113,26** | | **35,8**  **124,46** | | **111**  **398,26** | | **894**  **3163** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | **Энергетическая ценность** | | |
| **г** | | | **г** | | | **г** | | | **г** | | | **ккал** | | |
|  | **Воскресенье, 1 неделя**  **1 завтрак** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | | 200 | | | 27,6 | | | 26,3 | | | 42,3 | | | 516 | | |
| 481 | Молоко сгущенное | | 40 | | | 2,88 | | | 3,4 | | | 22,2 | | | 131,2 | | |
| Пром. | Батон йодированный | | 50 | | | 4 | | | 0,5 | | | 24,5 | | | 118,75 | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | | 50 | | | 11,5 | | | 15 | | | 0 | | | 179 | | |
| 499 | Какао с молоком сгущенным | | 200 | | | 2,2 | | | 2,2 | | | 22,4 | | | 118 | | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | | **540** | | | **48,18** | | | **47,4** | | | **111,4** | | | **1062** | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | | 15 | | | 0,1 | | | 10,9 | | | 0,2 | | | 99,1 | | |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | | 200 | | | 7,1 | | | 5,8 | | | 26,7 | | | 187,3 | | |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками | | 200 | | | 0,5 | | | 0,2 | | | 22,2 | | | 93 | | |
| 112 | Мандарин | | 150 | | | 1,2 | | | 0,3 | | | 11,25 | | | 52,5 | | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | | **545** | | | **15,1** | | | **20,7** | | | **61,6** | | | **493** | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | | 70 | | | 0,6 | | | 7,1 | | | 5 | | | 86,7 | | |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 250 | | | 6 | | | 2,7 | | | 19,4 | | | 126,1 | | |
| 426 | Картофель отварной | | 230 | | | 4,37 | | | 11,27 | | | 29,21 | | | 234 | | |
| 389 | Тефтели из говядины паровые | | 100 | | | 13,8 | | | 12,7 | | | 8,7 | | | 204 | | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | | 0,5 | | | 0 | | | 27 | | | 110 | | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | 50 | | | 3 | | | 0,7 | | | 19,8 | | | 98 | | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **810** | | | **32,2** | | | **30,1** | | | **101,2** | | | **804,1** | | |
| 54-2в-2020 | Коржик молочный | | 100 | | | 6,7 | | | 9,9 | | | 52,4 | | | 325,1 | | |
| 516 | Кефир | | 200 | | | 5,8 | | | 5 | | | 8 | | | 100,2 | | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | | **330** | | | **7,2** | | | **5,4** | | | **45,8** | | | **260,8** | | |
| 406 | Плов из отварной птицы | | 240 | | | 18,3 | | | 17,17 | | | 43,3 | | | 410 | | |
| 106 | Огурец свежий | | 100 | | | 0,8 | | | 0,1 | | | 2,5 | | | 14 | | |
| 512 | | Компот из плодов сушеных (кураги) | | | 200 | | | 0,3 | | | 0 | | | 20,1 | | | 81 | |
| 112 | Банан | | 170 | | | 2,6 | | | 0,9 | | | 35,7 | | | 160,7 | | |
| Пром. | Батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | | 3 | | | 0,7 | | | 19,8 | | | 98 | | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | | **790**  **3015** | | | **27,4**  **130,08** | | | **19,17**  **122,77** | | | **136,1**  **456,1** | | | **841,2**  **3461,1** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | **Энергетическая ценность** | | |
| **г** | | | **г** | | | **г** | | | **г** | | | **ккал** | | |
|  | **Понедельник, 2 неделя**  **1 завтрак** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 164 | | Суп молочный с крупой (геркулес) | | | 250 | | | 6 | | | 6,45 | | | 20,65 | | | 164 | |
| 512 | Компот из плодов сушеных (изюм) | | 200 | | | 0,3 | | | 0 | | | 20,1 | | | 81 | | |
| Пром. | Батон йодированный | | 50 | | | 4 | | | 0,5 | | | 24,5 | | | 118,75 | | |
| 105 | Масло сливочное | | 20 | | | 0,1 | | | 16,5 | | | 0,16 | | | 149,6 | | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | | **520** | | | **10,5** | | | **23,45** | | | **65,41** | | | **514,35** | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | | 60 | | | 0,7 | | | 0,1 | | | 2,3 | | | 12,8 | | |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | | 150 | | | 19 | | | 25,3 | | | 3 | | | 315,8 | | |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | | 200 | | | 0,2 | | | 0 | | | 6,4 | | | 26,8 | | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
| 112 | Апельсин | | 160 | | | 1,4 | | | 0,3 | | | 13 | | | 60,5 | | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | | **600** | | | **23,7** | | | **26** | | | **39,4** | | | **487,1** | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | | 60 | | | 1 | | | 6,1 | | | 5,8 | | | 81,5 | | |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | | 250 | | | 5,9 | | | 7,2 | | | 17 | | | 156,9 | | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | | | 150 | | | 5,3 | | | 4,9 | | | 32,8 | | | 196,8 | | |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | | 90 | | | 28,9 | | | 2,2 | | | 1 | | | 139,3 | | |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | | 50 | | | 1,4 | | | 1,9 | | | 2,2 | | | 31,2 | | |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | | 200 | | | 0,2 | | | 0,2 | | | 11 | | | 46,7 | | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | | 3 | | | 0,7 | | | 19,8 | | | 98 | | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **860** | | | **48,2** | | | **24,8** | | | **99,1** | | | **811,3** | | |
| 567 | Булочка российская | | | 100 | | | 6,8 | | | 8 | | | 56 | | | 324 | | |
| 515 | Молоко | | 200 | | | 5,8 | | | 6,4 | | | 9,4 | | | 118,4 | | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | | **330** | | | **7,2** | | | **5,4** | | | **45,8** | | | **260,8** | | |
| 429 | Картофельное пюре | | 200 | | | 4,2 | | | 8,8 | | | 21,8 | | | 184 | | |
| 381 | Котлета мясная | | 100 | | | 17,8 | | | 17,5 | | | 14,3 | | | 286 | | |
| 115 | Икра кабачковая | | 100 | | | 1,9 | | | 8,9 | | | 7,7 | | | 119 | | |
| Пром. | Сок яблочный | | 200 | | | 1 | | | 0,2 | | | 20,2 | | | 86,6 | | |
| 321 | Сырники из творога запеченные | | 200 | | | 32 | | | 24,7 | | | 41,3 | | | 514 | | |
| Пром. | Батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | | 3 | | | 0,7 | | | 19,8 | | | 98 | | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | | **880**  **3190** | | | **65,18**  **154,78** | | | **64,5**  **144,15** | | | **162**  **411,7** | | | **1490**  **3563,55** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Вторник, 2 неделя**  **1 завтрак** | |  | | |  | |  | |  | |  | |
| 296 | Макаронные изделия, запеченные с сыром | | 205 | | | 9,2 | | 7,2 | | 39 | | 258 | |
| 494 | Чай с лимоном | | 200 | | | 0,1 | | 0 | | 15,2 | | 61 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| 95 | Бутерброд с джемом/повидлом | | 120 | | | 3,4 | | 8,6 | | 65,2 | | 352 | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | | **555** | | | **15,1** | | **16,1** | | **134,1** | | **742,2** | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | | 20 | | | 0,2 | | 14,5 | | 0,3 | | 132,2 | |
| 54-25.1к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | | 200 | | | 5,3 | | 5,4 | | 28,7 | | 184,5 | |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | | 3,9 | | 2,9 | | 11,2 | | 86 | |
| Пром. | батон йодированный | | 40 | | | 3,2 | | 0,4 | | 19,6 | | 95 | |
| 112 | Мандарин | | 100 | | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35 | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | | **560** | | | **13,4** | | **23,4** | | **67,3** | | **532,7** | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | | 100 | | | 1,2 | | 8,9 | | 6,7 | | 111,9 | |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | | 250 | | | 5,8 | | 7 | | 7,1 | | 115,3 | |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | | 150 | | | 4,5 | | 5,5 | | 26,5 | | 173,7 | |
| 54-1р-2020 | Котлета рыбная (треска) | | 90 | | | 12,7 | | 2,2 | | 7,7 | | 101,4 | |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод(кураги) | | 200 | | | 0,3 | | 0 | | 20,1 | | 81 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | 50 | | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **860** | | | **30,2** | | **24,5** | | **94,1** | | **718,6** | |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | | 60 | | | 7,2 | | 6,1 | | 0,4 | | 84,8 | |
| 512 | | Компот из плодов сушеных и ягод(чернослив) | | | 200 | | 0,3 | | 0 | | 20,1 | | 81 | |
| 574 | Булочка школьная | | 100 | | | 7,6 | | 3,2 | | 53,6 | | 273 | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | | **360** | | | **10,8** | | **7,4** | | **35,3** | | **250,5** | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | | 200 | | | 11,4 | | 10,46 | | 49,44 | | 337,4 | |
| 361 | Говядина, тушенная с черносливом | | 150 | | | 23,1 | | 24,6 | | 8,4 | | 347 | |
| 19 | Салат их свежих помидоров и огурцов | | 100 | | | 0,9 | | 5,1 | | 3,6 | | 64 | |
| 516 | Кефир | | 200 | | | 5,8 | | 5 | | 8 | | 100 | |
| Пром. | Батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
| Пром. | Вафли | | 50 | | | 1,4 | | 1,65 | | 38,65 | | 175 | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | | **780**  **3055** | | | **48**  **117,5** | | **47,81**  **119,21** | | **142**  **472,8** | | **1192**  **3436,4** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Среда, 2 неделя**  **1 завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | | 7,16 | | 9,4 | | 28,8 | | 228,4 | |
| 496 | Какао с молоком | 200 | | 3,6 | | 3,3 | | 25 | | 144 | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | | 11,5 | | 15 | | 0 | | 179 | |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | | 4 | | 0,5 | | 24,5 | | 118,75 | |
| 105 | Масло сливочное | 20 | | 0,1 | | 16,5 | | 0,16 | | 149,6 | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | **520** | | **26,36** | | **44,7** | | **78,56** | | **819,75** | |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | | 29,7 | | 10,7 | | 21,6 | | 301,3 | |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,9 | | 5 | |
| 112 | Яблоко | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 44,4 | |
| Пром. | батон йодированный | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | | 1,4 | | 1,7 | | 11,1 | | 65,5 | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | **320** | | **34** | | **13,2** | | **58,1** | | **487,4** | |
| 56 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | | 2,8 | | 12,1 | | 7,1 | | 148 | |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 250 | | 8,2 | | 3,5 | | 18,7 | | 138,7 | |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,2 | | 6,3 | | 35,9 | | 233,7 | |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | 90 | | 12,3 | | 10,7 | | 7,5 | | 175,5 | |
| 508 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | | 0,5 | | 0 | | 27 | | 110 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
| Пром. | батон йодированный | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | **825** | | **35,1** | | **27,2** | | **102,6** | | **794,6** | |
| 112 | Банан | 170 | | 2,6 | | 0,9 | | 35,7 | | 160,7 | |
| 517 | Йогурт | 200 | | 6,8 | | 5 | | 11 | | 116,2 | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | **330** | | **7,2** | | **5,4** | | **45,8** | | **260,8** | |
| Пром. | Сок ананасовый | 200 | | 1 | | 0,2 | | 20,2 | | 86,6 | |
| 406 | Плов из отварной птицы | 240 | | 18,3 | | 17,17 | | 43,3 | | 410 | |
| 107 | Огурцы соленые | 100 | | 0,8 | | 0,1 | | 1,7 | | 13 | |
| Пром. | Булочка с кунжутом | | 100 | | 7,7 | | 2,4 | | 53,4 | | 266 | |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | **670**  **2665** | | **26,2**  **128,86** | | **19,92**  **110,4** | | **138,25**  **423,31** | | **848,2**  **3210,75** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Четверг, 2 неделя**  **1 завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 262 | Каша манная молочная жидкая | | 250 | | 7,75 | | 9,3 | | 38,5 | | 269 | |
| 493 | Чай | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 15 | | 60 | |
| 105 | Масло сливочное шоколадное | | 20 | | 0,3 | | 12,4 | | 3,7 | | 130 | |
| Пром. | Батон йодированный | | 50 | | 4 | | 0,5 | | 24,5 | | 118,75 | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | | **520** | | **12,14** | | **24,7** | | **78,7** | | **587,75** | |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | | 100 | | 2,1 | | 7,1 | | 10,1 | | 113,2 | |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | | 170 | | 9 | | 7,7 | | 32,5 | | 235,4 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Сок яблочный | | 200 | | 1 | | 0,2 | | 20,2 | | 86,6 | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | | **500** | | **14,5** | | **15,3** | | **77,5** | | **506,4** | |
| 19 | | Салат их свежих помидоров и огурцов | | 100 | | 0,9 | | 5,1 | | 3,6 | | 64 | |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой (треска) | | 200 | | 8,4 | | 2,5 | | 14,6 | | 114,5 | |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | | 240 | | 26,4 | | 26,4 | | 16 | | 407,3 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
| Пром. | Сок абрикосовый | | 200 | | 1 | | 0 | | 25,4 | | 105,6 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **760** | | **40,8** | | **32,7** | | **84,4** | | **794,8** | |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | | 120 | | 7,7 | | 8,5 | | 3,8 | | 122,8 | |
| 516 | Ряженка | | 200 | | 5,8 | | 5 | | 8,4 | | 101,8 | |
| 563 | Булочка ванильная | | 100 | | 7,5 | | 7,6 | | 54 | | 316 | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | | **350** | | **15,9** | | **13,8** | | **26,9** | | **295,8** | |
| 369 | Жаркое по-домашнему | | 240 | | 28,4 | | 25,3 | | 18,1 | | 413 | |
| 103 | Сельдь соленая | | 100 | | 17,4 | | 17,1 | | 0 | | 224 | |
| 507 | | Компот из свежих плодов (груш) | | 200 | | 0,5 | | 0,2 | | 23,1 | | 96 | |
| 112 | Апельсин | | 160 | | 1,4 | | 0,3 | | 13 | | 60,5 | |
| 588 | Мармелад | | 50 | | 1,4 | | 1,65 | | 38,65 | | 175 | |
| Пром. | Батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | | **780**  **2860** | | **53,1**  **136,44** | | **43,9**  **130,4** | | **88,7**  **356,2** | | **962,7**  **3147** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Пятница, 2 неделя**  **1 завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 267 | Каша пшенная молочная жидкая | | 250 | | 9,75 | | 11,8 | | 44,7 | | 354 | |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 3,9 | | 2,9 | | 11,2 | | 86 | |
| Пром. | Батон йодированный | | 50 | | 4 | | 0,5 | | 24,5 | | 118,75 | |
| 105 | Масло сливочное | | 20 | | 0,1 | | 16,5 | | 0,16 | | 149,6 | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | | 50 | | 11,5 | | 15 | | 0 | | 179 | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | | **570** | | **29,25** | | **46,7** | | **80,56** | | **887,35** | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | | 80 | | 0,7 | | 8,1 | | 5,7 | | 99 | |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | | 150 | | 2,9 | | 7,5 | | 13,6 | | 133,3 | |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | | 90 | | 17,2 | | 3,9 | | 12 | | 151,8 | |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 6,6 | | 27,9 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | | **550** | | **23,4** | | **19,9** | | **52,6** | | **483,2** | |
| 106 | Огурец свежий | | 100 | | 0,8 | | 0,1 | | 2,5 | | 14 | |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | 250 | | 5,9 | | 7,1 | | 12,7 | | 138 | |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | | 150 | | 3,5 | | 4,8 | | 35 | | 196,8 | |
| 398 | Печень говяжья по-строгановски | | 110 | | 18 | | 13,8 | | 4,3 | | 213 | |
| 519 | Напиток шиповника | | 200 | | 0,7 | | 0,3 | | 22,8 | | 97 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **810** | | **30,6** | | **23,1** | | **104,9** | | **749,5** | |
| Пром. | | Зефир | | 50 | | 0,5 | | 0 | | 39 | | 161 | |
| Пром. | Сок | | 200 | | 0,6 | | 0,2 | | 23,6 | | 98,6 | |
| 112 | Груша | | 160 | | 0,6 | | 0,5 | | 16,5 | | 72,8 | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | | **350** | | **9,2** | | **10,8** | | **48,9** | | **329,8** | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | | 160 | | 5,7 | | 5,2 | | 35 | | 209,9 | |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | | 90 | | 13 | | 13,2 | | 7,3 | | 199,7 | |
| 106 | Помидоры свежие | | 100 | | 1,1 | | 0,2 | | 3,8 | | 24 | |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод(чернослив) | | 200 | | 0,3 | | 0 | | 20,1 | | 81 | |
| Пром. | Батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | | **630**  **2910** | | **22,4**  **114,85** | | **17,1**  **117,6** | | **100,9**  **387,86** | | **659,6**  **3109,45** | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Суббота, 2 неделя**  **1 завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | | 200 | | 27,6 | | 26,3 | | 42,3 | | 516 | |
| 481 | Молоко сгущенное | | 40 | | 2,88 | | 3,4 | | 22,2 | | 131,2 | |
| Пром. | Батон йодированный | | 50 | | 4 | | 0,5 | | 24,5 | | 118,75 | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | | 50 | | 11,5 | | 15 | | 0 | | 179 | |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | | 60 | | 7,2 | | 6,1 | | 0,4 | | 84,8 | |
| 495 | Чай с молоком | | 200 | | 1,5 | | 1,3 | | 15,9 | | 81 | |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | | **600** | | **54,68** | | **52,6** | | **105,3** | | **1110,72** | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | | 15 | | 0,1 | | 10,9 | | 0,2 | | 99,1 | |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | | 200 | | 7,1 | | 5,8 | | 26,7 | | 187,3 | |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | | 200 | | 4,7 | | 3,5 | | 12,5 | | 100,4 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| 112 | Мандарин | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35 | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | | **545** | | **15,1** | | **20,7** | | **61,6** | | **493** | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | | 60 | | 0,7 | | 5,4 | | 4 | | 67,1 | |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 250 | | 6 | | 2,7 | | 19,4 | | 126,1 | |
| 428 | | Картофель жареный из отварного | | 230 | | 5,5 | | 21 | | 34 | | 358 | |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | | 90 | | 16,4 | | 15,7 | | 14,8 | | 265,7 | |
| 507 | | Компот из свежих плодов (яблок) | | 200 | | 0,5 | | 0,2 | | 23,1 | | 96 | |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **810** | | **32,2** | | **30,1** | | **101,2** | | **804,1** | |
| 54-2в-2020 | Коржик молочный | | 100 | | 6,7 | | 9,9 | | 52,4 | | 325,1 | |
| 516 | Кефир | | 200 | | 5,8 | | 5 | | 8 | | 100,2 | |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | | **330** | | **7,2** | | **5,4** | | **45,8** | | **260,8** | |
| 342 | Рыба, тушенная в сметанном соусе | | 200 | | 19,4 | | 10,4 | | 5,8 | | 194 | |
| 415 | Рис припущенный | | 200 | | 4,72 | | 8,06 | | 43,2 | | 265,2 | |
| 106 | Огурец свежий | | 100 | | 0,8 | | 0,1 | | 2,5 | | 14 | |
| 512 | Компот из плодов сушеных(изюм) | | 200 | | 0,3 | | 0 | | 20,1 | | 81 | |
| Пром. | Батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | | 3 | | 0,7 | | 19,8 | | 98 | |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | | **780**  **3065** | | **30,62**  **139,8** | | **19,56**  **128,36** | | **106,1**  **420** | | **723,4**  **3392,01** | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Воскресенье,2 неделя**  **1 завтрак** |  |  |  |  |  |
| 260 | Каша «Дружба» | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 |
| 493 | Чай | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 11,5 | 15 | 0 | 179 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
|  | **Итого за 1 завтрак**  **2 Завтрак** | **500** | **20,86** | **26,71** | **64,56** | **583,95** |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 297 | Макароны, запеченные с сыром | 205 | 9,1 | 11,9 | 30,2 | 264 |
| 499 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 2,2 | 2,2 | 22,4 | 118 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| 112 | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | **610** | **18,2** | **19,9** | **58,9** | **486,9** |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5,1 | 3,1 | 62,4 |
| 131 | Свекольник | 250 | 2,2 | 4,5 | 12 | 97 |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 240 | 28,4 | 25,3 | 18,1 | 413 |
| 512 | Компот из плодов сушеных(курага) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Мармелад фруктово-ягодный формовой | 20 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 69,1 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | **900** | **31,6** | **24,1** | **116,1** | **807,8** |
| 515 | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Корж молочный | 50 | 3 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
| 112 | Груша | 160 | 0,6 | 0,5 | 16,5 | 72,8 |
|  | **Итого за полдник**  **Ужин** | **350** | **9,2** | **16,2** | **46,8** | **369,5** |
| 406 | Плов из отварной птицы | 240 | 18,3 | 17,17 | 43,3 | 410 |
| 55 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 2,8 | 12,1 | 7,1 | 148 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 98,6 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3 | 0,7 | 19,8 | 98 |
|  | **Итого за ужин**  **Итого за день** | **620**  **2980** | **26,8**  **106,66** | **30,27**  **117,18** | **105**  **391,36** | **808,2**  **3056,35** |