

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГОУ ТО «ТОЦО»


Полянский С.А.
ФИО

«09»  2024 года



**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 лет и старше (интернат)**

на 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 | 250 | 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 520 10,4 23,45 65,41 477,7

2 Завтрак

| | | | | | | |
|-------|--------------------------|-----|-----|------|------|--------|
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 225 | 15 | 17,7 | 8,1 | 252 |
| 493 | Чай | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,3 | 0 | 27,9 | 158,4 |

Итого за 2 завтрак 675 17,4 15 75,1 610,55

Обед

| | | | | | | |
|---------------|--|-----|------|-------|------|--------|
| 1 | Салат из капусты белокачанной | 150 | 3,2 | 15,15 | 14 | 204 |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 9,5 | 3,5 | 21 | 187 |
| 414 | Рис отварной | 230 | 5,7 | 9,4 | 52,4 | 317 |
| 54-25м-2020/1 | Курица тушеная с морковью | 120 | 16,9 | 6,96 | 5,3 | 151,6 |
| 508 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |

Итого за обед 920 27,5 19 108,5 1012

Полдник

| | | | | | | |
|------------|------------------------------|-----|-----|-----|-------|-------|
| 54-13-2020 | 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 330 7,2 5,4 45,8 260,8

Ужин

| | | | | | | |
|-------|-------------------------------|-----|------|------|------|--------|
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |

Итого за ужин 720 77,18 69,1 137 1404,2

Итого за день 3010 140,2 132,1 430,21 3546

| № 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 |
| 54-13-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 11,5 | 15 | 0 | 179 |

Итого за 1 завтрак 550 24,6 27,4 87,4 701,7

2 Завтрак

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----|------|------|------|--------|
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | 100 | 1,5 | 0,17 | 8,7 | 42 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 291 | Макароньы отварные | 230 | 8,7 | 1,0 | 45 | 224,6 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная любительская (треска) | 120 | 15,4 | 4,7 | 7,3 | 132,8 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |

Итого за 2 завтрак 550 20,9 16,5 67,1 500,1

Обед

| | | | | | | |
|------------|-------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 150 | 1,35 | 7,65 | 5,4 | 96 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 |
| 429 | Картофельное пюре | 230 | 4,83 | 10,12 | 25,07 | 211,6 |
| 367 | Гуляш из говядины | 120 | 20,6 | 22 | 4,2 | 297 |
| 519 | Напиток шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |

Итого за обед 980 35,1 30,8 90,1 1007

Полдник

| | | | | | | |
|-------|--------------------|-----|-----|-----|------|-----|
| 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 300 8,1 2,4 74 350

Ужин

| | | | | | | |
|-------|---|-----|------|------|------|--------|
| 73 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 3,1 | 6,9 | 21,9 | 162 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 13,2 | 12,1 | 57,5 | 392,3 |
| 412 | Шницель припущенный | 120 | 18 | 12,8 | 11,1 | 226 |
| 444 | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,72 | 10,6 | 3,2 | 115 |
| Пром. | Пряник печатный | 120 | 3 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
| 517 | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |

| | | | | | | |
|-----|----------------------|-------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| 112 | Банан | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 |
| | Итого за ужин | 900 | 46 | 45,56 | 165 | 1246,5 |
| | Итого за день | 3200 | 135 | 124,2 | 485,6 | 3645 |

| № 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 510 36,28 43,9 108,6 976,9

2 Завтрак

| | | | | | | |
|--------------|------------------------------|-----|------|------|------|--------|
| 9 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 124 |
| 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 |

Итого за 2 завтрак 600 15,2 20,4 68,5 518,8

Обед

| | | | | | | |
|--------------|--|-----|------|------|------|--------|
| 76 | Винегрет овощной | 150 | 1,95 | 16,2 | 10,2 | 195 |
| 140 | Щи из свежей капусты | 300 | 9,6 | 7 | 7,1 | 145 |
| 54-9г-2020/1 | Рагу из овощей | 230 | 4,4 | 11,5 | 21 | 204,5 |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 120 | 17,3 | 17,6 | 9,7 | 266 |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод (кураги) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |

Итого за обед 985 31 35,3 101,1 1173

Полдник

| | | | | | | |
|-------|-----------|-----|-----|-----|------|-------|
| 516 | 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 350 8,8 17,6 44,8 372,5

Ужин

| | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за ужин | | 780 | 20,82 | 19,76 | 108,2 | 735,4 |
| Итого за день | | 3125 | 112,1 | 136,9 | 431,2 | 3776,6 |
| | | | | 6 | | |

| № 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 | 250 | 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 590 27,56 58,9 68,6 642

2 Завтрак

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 314 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 17,5 | 20,8 | 36,4 | 387 |
| 496 | Какао с молоком 1 | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 |
| 112 | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 52,5 |
| 481 | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 131,2 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |

Итого за 2 завтрак 640 24,9 14,9 72 521,7

Обед

| | | | | | | |
|-------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 150 | 3,2 | 15,15 | 14 | 204 |
| 154 | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 250 | 2,1 | 5,1 | 14,55 | 112,5 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 280 | 38,15 | 11,3 | 46,4 | 440 |
| 507 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |

Итого за обед 940 44,1 25,6 101,3 1088,65

Полдник

| | | | | | | |
|-------|----------|-----|-----|-----|------|-------|
| 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 380 9,5 8,2 42,5 281,6

Ужин

| | | | | | | |
|----------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|
| 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. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за ужин | | 610 | 47,1 | 41,8 | 73,6 | 859,8 |
| Итого за день | | 2940 | 153,1 | 149,4 | 358 | 3393,75 |
| | | | 6 | | | |

| № 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 | | 740 | 16,65 | 20,8 | 160,3 | 894,7 |

2 Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 50 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,5 | 5,5 | 8,4 | 89 |
| 291 | Макароньы отварные | 230 | 8,7 | 1,0 | 45 | 224,6 |
| 54-23м-2020/1 | Биточек из курицы | 120 | 22,9 | 5,2 | 16 | 202 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Итого за 2 завтрак | | 700 | 26,7 | 12 | 75,6 | 517,2 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| 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 |
| 399 | Оладьи из печени покунцевски | 100 | 17,3 | 11,7 | 11,8 | 222 |
| 444 | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,72 | 10,6 | 3,2 | 115 |
| 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 | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Итого за обед | | 860 | 38 | 22,7 | 104,9 | 775,3 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------|-------------------|-----|-----|------|------|-------|
| 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 300 13,8 19 64,4 483,8

Ужин

| | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|-----|------|------|------|--------|
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |

Итого за ужин 830 36,7 34,2 164,1 1114
Итого за день 3270 131,8 108,7 569,3 3785,2
5

| № 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 500 22,26 28,46 65,46 604,9

2 Завтрак

| | | | | | | |
|--------------|---------------------------------|-----|-----|------|------|--------|
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |

Итого за 2 завтрак 610 18,2 19,9 58,9 486,9

Обед

| | | | | | | |
|-------|---|-----|-----|-----|------|--------|
| 19 | 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 | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |

Итого за обед 900 31,6 24,1 116,1 807,8

Полдник

| | | | | | | |
|-------|--------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 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 | | 350 | 9,2 | 16,2 | 46,8 | 369,5 |
| Ужин | | | | | | |
| 381 | Котлета мясная | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 |
| 291 | Макароны отварные | 230 | 8,7 | 1,0 | 45 | 224,6 |
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за ужин | | 640 | 32 | 35,8 | 111 | 894 |
| Итого за день | | 3000 | 113,2 | 124,4 | 398,26 | 3163 |
| | | | 6 | 6 | | |

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | |

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 540 48,18 47,4 111,4 1062

2 Завтрак

| | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|-----|-----|------|-------|--------|
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 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 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 52,5 |

Итого за 2 завтрак 620 15,1 20,7 61,6 493

Обед

| | | | | | | |
|------------|--|-----|------|-------|-------|-------|
| 9 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 124 |
| 54-7с-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 с/фруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Итого за обед | | 810 | 32,2 | 30,1 | 101,2 | 804,1 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 | | 330 | 7,2 | 5,4 | 45,8 | 260,8 |
| Ужин | | | | | | |
| 406 | Плов из отварной птицы | 280 | 21,3 | 21,2 | 50,5 | 478 |
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за ужин | | 860 | 27,4 | 19,17 | 136,1 | 841,2 |
| Итого за день | | 3015 | 130,0 | 122,7 | 456,1 | 3461,1 |
| | | | 8 | 7 | | |

| № 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 и ягод(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 | | 520 | 10,5 | 23,45 | 65,41 | 514,35 |

2 Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|--------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 106 | Помидоры свежие | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| 209 | Омлет с сыром | 210 | 28,5 | 42,9 | 4,5 | 519 |
| 493 | Чай | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Апельсин | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
| Итого за 2 завтрак | | 720 | 23,7 | 26 | 39,4 | 487,1 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------|--|-----|------|-------|------|-------|
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 150 | 2,4 | 15,15 | 14,4 | 204 |
| 134 | Рассольник Ленинградский | 300 | 29 | 7 | 23 | 173 |
| 291 | Макароны отварные | 230 | 8,7 | 1,0 | 45 | 224,6 |
| 54-21м-2020/1 | Курица отварная | 120 | 38,6 | 2,9 | 1,32 | 185,7 |
| 54-2соус- | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 2020 | | | | | | |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Итого за обед | | 1030 | 50,6 | 25,8 | 102,3 | 1252 |
| Полдник | | | | | | |
| 567 | Булочка российская | 100 | 6,8 | 8 | 56 | 324 |
| 515 | Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
| Итого за полдник | | 330 | 7,2 | 5,4 | 45,8 | 260,8 |
| Ужин | | | | | | |
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за ужин | | 880 | 65,18 | 64,5 | 162 | 1490 |
| Итого за день | | 3420 | 154,78 | 144,15 | 411,7 | 4004 |

| № 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 | 60 | 1,7 | 4,3 | 32,6 | 176 |

Итого за 1 завтрак 555 15,1 16,1 134,1 742,2

2 Завтрак

| | | | | | | |
|--------------|------------------------------|-----|-----|------|-------|--------|
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 268 | Каша рисовая молочная жидкая | 250 | 6,9 | 10,8 | 40,5 | 286,7 |
| 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 |
| Пром. | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 52,5 |

Итого за 2 завтрак 670 13,4 23,4 67,3 532,7

Обед

| | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|------|------|-------|-----|
| 76 | Винегрет овощной | 150 | 1,95 | 16,2 | 10,2 | 195 |
| 140 | Щи из свежей капусты | 300 | 9,6 | 7 | 7,1 | 145 |
| 427 | Картофель отварной в | 230 | 7,13 | 9,66 | 28,75 | 230 |

| | | | | | | |
|--------------|--|-----|-----|-----|------|--------|
| | молоке | | | | | |
| 54-1р-2020/1 | Котлета рыбная (треска) | 120 | 17 | 2,9 | 10,3 | 135 |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод (кураги) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |

Итого за обед 1040 30,2 24,5 94,1 968,95

Полдник

| | | | | | | |
|------------|-------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 60 | 7,2 | 6,1 | 0,4 | 84,8 |
| 512 | Компот из плодов сушеных(чернослив) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| 574 | Булочка школьная | 100 | 7,6 | 3,2 | 53,6 | 273 |

Итого за полдник 360 10,8 7,4 35,3 250,5

Ужин

| | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 13,2 | 12,1 | 57,5 | 392,3 |
| 361 | Говядина, тушенная с черносливом | 150 | 23,1 | 24,6 | 8,4 | 347 |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 150 | 1,35 | 7,65 | 5,4 | 96 |
| 516 | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Вафли | 50 | 1,4 | 1,65 | 38,65 | 175 |

Итого за ужин 780 48 47,81 142 1192

Итого за день 3055 117,5 119,2 472,8 3436,4

1

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масс а | Белк и | Жир ы | Углево ды | Энергетичес кая 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 520 26,36 44,7 78,56 819,75

2 Завтрак

| | | | | | | |
|-------|----------------------|-----|------|------|------|--------|
| 313 | Запеканка из творога | 200 | 32 | 33,6 | 32 | 566 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
| 112 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 481 | Молоко сгущенное | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 131,2 |

Итого за 2 завтрак 640 34 13,2 58,1 487,4

Обед

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 56 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 2,8 | 12,1 | 7,1 | 148 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 13,2 | 12,1 | 57,5 | 392,3 |
| 444 | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,72 | 10,6 | 3,2 | 115 |
| 389 | Тефтели из говядины паровые | 100 | 13,8 | 12,7 | 8,7 | 204 |
| 508 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Итого за обед | | 930 | 38,3 | 28,1 | 105,55 | 1291 |
| Полдник | | | | | | |
| 112 | Банан | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 |
| 517 | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Итого за полдник | | 330 | 7,2 | 5,4 | 45,8 | 260,8 |
| Ужин | | | | | | |
| Пром. | Сок ананасовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 280 | 21,3 | 21,2 | 50,5 | 478 |
| 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 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Итого за ужин | | 710 | 26,2 | 19,92 | 138,25 | 848,2 |
| Итого за день | | 2665 | 128,6 | 110,4 | 423,31 | 3410 |
| | | | 6 | | | |

| № 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 |
| 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 | | 520 | 12,14 | 24,7 | 78,7 | 587,75 |

2 Завтрак

| | | | | | | |
|-------------|---------------------|-----|------|------|------|-------|
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 |
| 295 | Макароны отварные с | 200 | 12,1 | 10,1 | 34 | 275 |

| | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | сыром | | | | | |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Итого за 2 завтрак | | 550 | 14,5 | 15,3 | 77,5 | 506,4 |
| Обед | | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 150 | 1,35 | 7,65 | 5,4 | 96 |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой (треска) | 250 | 10,5 | 3,1 | 18,25 | 143 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 300 | 33 | 33 | 19 | 508 |
| 90 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,7 | 9,5 | 9,9 | 153 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Итого за обед | | 910 | 45,8 | 52,9 | 95,4 | 1279 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 | | 350 | 15,9 | 13,8 | 26,9 | 295,8 |
| Ужин | | | | | | |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 280 | 33 | 29,5 | 21 | 482 |
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за ужин | | 780 | 53,1 | 43,9 | 88,7 | 962,7 |
| Итого за день | | 3010 | 139,4 | 135,6 | 378,1 | 3365 |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масс а | Белк и | Жир ы | Углево ды | Энергетичес кая 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 | | 570 | 29,25 | 46,7 | 80,56 | 887,35 |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| 9 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 124 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 230 | 4,4 | 11,5 | 20,8 | 204 |
| 54-5м-2020/1 | Котлета из курицы | 120 | 22,9 | 5,2 | 16 | 202 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Итого за 2 завтрак | | 700 | 23,4 | 19,9 | 52,6 | 483,2 |
| Обед | | | | | | |
| 106 | Огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 9,5 | 7,1 | 12,7 | 169 |
| 415 | Рис припущенный | 200 | 4,72 | 8,06 | 43,2 | 265,2 |
| 443 | Соус сметанный натуральный | 50 | 1,54 | 10,6 | 3,3 | 115,3 |
| 399 | Оладьи из печени по-кунцевски | 100 | 17,3 | 11,7 | 11,8 | 222 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за обед | | 810 | 30,6 | 23,1 | 104,9 | 749,5 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 | | 350 | 9,2 | 10,8 | 48,9 | 329,8 |
| Ужин | | | | | | |
| 291 | Макароны отварные | 230 | 8,7 | 1,0 | 45 | 224,6 |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 120 | 17,3 | 17,6 | 9,7 | 266 |
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за ужин | | 630 | 22,4 | 17,1 | 100,9 | 659,6 |
| Итого за день | | 2910 | 114,8 | 117,6 | 387,86 | 3109,45 |
| 5 | | | | | | |

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масс а | Белк и | Жир ы | Углево ды | Энергетичес кая 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 600 54,68 52,6 105,3 1110,72
2 Завтрак

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|-----|-----|------|-------|--------|
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 52,5 |

Итого за 2 завтрак 570 15,1 20,7 61,6 493
Обед

| | | | | | | |
|--------------|--|-----|------|------|------|--------|
| 76 | Винегрет овощной | 150 | 1,95 | 16,2 | 10,2 | 195 |
| 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-2020/1 | Биточек из говядины | 120 | 22 | 21 | 19,7 | 354 |
| 507 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |

Итого за обед 810 32,2 30,1 101,2 804,1

Полдник

| | | | | | | |
|------------|-----------------|-----|-----|-----|------|-------|
| 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 330 7,2 5,4 45,8 260,8

Ужин

| | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----|------|------|------|--------|
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |

Итого за ужин 780 30,62 19,56 106,1 723,4
Итого за день 3065 139,8 128,3 420 3392,01
6

| № рецептур ы | Наименование блюда | Масс а | Белк и | Жир ы | Углево ды | Энергетичес кая 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 | | 500 | 20,86 | 26,71 | 64,56 | 583,95 |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,16 | 149,6 |
| 296 | 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| 112 | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Итого за 2 завтрак | | 610 | 18,2 | 19,9 | 58,9 | 486,9 |
| Обед | | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 150 | 1,35 | 7,65 | 5,4 | 96 |
| 131 | Свекольник | 250 | 2,2 | 4,5 | 12 | 97 |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 280 | 33 | 29,5 | 21 | 482 |
| 512 | Компот из плодов сушеных(курага) | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Пром. | Мармелад фруктово-ягодный формовой | 20 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 69,1 |
| Пром. | Батон йодированный | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Итого за обед | | 900 | 31,6 | 24,1 | 116,1 | 807,8 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 | | 350 | 9,2 | 16,2 | 46,8 | 369,5 |
| Ужин | | | | | | |
| 406 | Плов из отварной птицы | 280 | 21,3 | 21,2 | 50,5 | 478 |
| 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 | 50 | 4 | 0,5 | 24,5 | 118,75 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| Итого за ужин | | 620 | 26,8 | 30,27 | 105 | 808,2 |
| Итого за день | | 2980 | 106,6 | 117,1 | 391,36 | 3056,35 |
| | | | 6 | 8 | | |