

№ по сборнику рецептов		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (какал)	Вита мины С
				белки	жиры	углеводы		
			1 день					
			Завтрак					
66	Сб. Л.С Коровка	Каша молочная манная	200	7.45	8.50	26.95	215.28	2,10
		Яйцо вареное	40	2,04	1,84	0,12	25,20	
176		Кофейный напиток на молоке	200	2.90	3.20	19.67	119.25	0,90
		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	83,60	
		Масло сливочное	6	0,04	3,63	0,07	30,17	
ИТОГО за завтрак				15,51	18.37	66,85	473,50	
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
		С О К	150	0.50	0.10	10.10	46.00	24,0
		Кондитерское изделие	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
Итого за 2 завтрак				2.40	2.46	24.98	129.40	
			ОБЕД					
138	Сб.Могильный М.П.	Капуста тушеная	60	5,42	6,03	26,23	106,96	0,05
21	Сб. Л.С Коровка	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2.52	6.98	16.18	138.56	11.80
113		Котлета мясная	80	15.30	14.97	12.76	246.85	0.90
138		Макаронные изделия	130	5.52	2.83	35.29	188.83	1.95
169		Компот из свежих яблок и лимонов	200	0.29	0.21	20.07	86.28	3.08
		Хлеб ржано-пшеничный	50	2.64	0.48	13.68	72.40	
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	
ИТОГО за обед				29.05	27.34	103.72	933.88	
			Полдник					
81	Коровка Л.С.	Запеканка творожно морковная в сметанно-молочном соусе	80	5.39	2.10	35.07	181.30	

157		Соус молочно-сметанный	50	3.09	4.40	14.94	56.53	0.80
184		Чай с сахаром	200	0	0	14.97	59.85	0.06
		Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	3.75
Итого за полдник				24,47	20,83	71.71	344.68	
Итого за день							1881.46	

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (какал)	Витамины С
			белки	жиры	углеводы		
		2 день					
		Завтрак					
56 Сборник Л.С. Коровка	Каша молочная Дружба из смеси круп пшено и рис	200	6.57	7.46	29.83	213.93	1.60
176	Какао на молоке	200	3.97	4.14	15.82	117.68	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	83,60	
	Масло сливочное	6	0,04	3,63	0,07	30,17	
	Сыр российский	9	2,34	2,34	0,00	27,96	
ИТОГО за завтрак			13.66	16.43	65.76	473,34	
	Второй завтрак						
	С О К	150	0.50	0.10	10.10	46.00	24,0
	Кондитерское изделие	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
Итого за 2 завтрак						129.40	
		ОБЕД					
20 Сб. Могильный М.П.	Салат из соленого огурца с луком	60	1.27	2.09	2.88	35.70	6.80
22Л.С. Коровка	Свекольник со сметаной	200	4.01	7.22	16.53	148.06	16.70
94	Шницель рыбный	150	19.32	5.42	12.76	248.34	0.48
142	Картофельное пюре	150	3.11	5.03	19.41	256.04	
164	Кисель из сухофруктов	200	0,23	0,0	23.93	87.47	0.85
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.32	0.24	6.84	36.20	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	
ИТОГО за обед			29.05	27.34	103.72	905.81	

		Полдник					
301 Могильный М.П.	Оладьи из печени с рисом в сметанно-томатном соусе	80	13.8	5.1	4.1	116.84	
	Соус сметанно-томатный	50	2.94	3.20	18.73	45.53	
	Рагу из овощей	90	2.23	4.04	10.16	86.67	
	Кофейный напиток	200	0.00	0.00	9.98	39.90	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.32	0.24	6.84	36.20	
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	3.75
Итого за полдник			23.46	9.58	26.42	285.47	
Итого за день						1880.69	

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (какал)	Витамины С
			белки	жиры	углеводы		
		3 день					
		Завтрак					
30 Сборник Л.С Коровка	Суп молочный вермишелевый	200	6.57	6.51	26.17	190.77	1.95
176	Чай с молоком	200	56.7	25.0	4.8	67.0	1.3
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	83,60	
	Масло сливочное	6	0,04	3,63	0,07	30,17	
	Сыр	9	2,34	2,34	0,00	27,96	
ИТОГО за завтрак			12.91	7.17	30.09	399.50	
	Второй завтрак						
	10.30 Кисломолочный продукт	150	2.90	2.50	4.0	88.0	1.40
Итого за 2 завтрак						88.0	
		ОБЕД					
16	Салат из квашеной капусты с луком	60	1.95	5.67	9.70	98.48	23.10
28 Л.С. Коровка	Суп с клецками	200	3,68	6,54	20,53	156,42	11,90
121.	Кнели куриные с рисом	80	9.28	9.38	0.9	121.38	3.80
141	Отварной картофель	150	2.09	4.69	18.14	121.64	
167	Компот из свежих яблок	200	0,29	0,21	20,07	86,28	0.85
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.32	0.24	6.84	36.20	

	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	
ИТОГО за обед			29.05	27.34	103.72	714.40	
		Полдник					
83 Л.С. Коровка	Рыба под омлетом	80	12.13	10.48	1.7	330.28	2.2
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.32	0.24	6.84	36.20	
	Булочка домашняя	60	13.14	17.15	49.31	251.06	
	С О К	150	0.50	0.10	10.10	46.00	24,0
Итого за полдник			23.46	9.58	26.42	663.54	
Итого за день						1865.44	

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (какал)	Витамины С
			белки	жиры	углеводы		
		4 день					
		Завтрак					
67 Сборник Л.С Коровка	Каша молочная рисовая	200	8.99	9.07	29.85	238.23	3.20
176	Кофейный напиток на молоке	200	2.90	3.20	19.67	119.25	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	83,60	
	Масло сливочное	6	0,04	3,63	0,07	30,17	
ИТОГО за завтрак			12.91	7.17	30.09	471.25	
	Второй завтрак						
	10.30 Кисломолочный продукт	150	2.90	2.50	4.0	88.0	1.40
Итого за 2 завтрак						88.0	
		ОБЕД					
36 Могильный М.П.	Салат из свеклы с яблоком	60	1.12	3.09	6.59	58.73	23.10
65 Могильный М.П.	Борщ вегетарианский со сметаной	200	3.53	6.01	18.21	142.72	2.80
101	Бефстроганов с томатным соусом	80\50	13.06	12.48	5.69	187.56	3.02
263	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.18	3.55	24.58	154.52	

164	Кисель из свежих яблок	200	0,23	0,0	23.93	87.47	0.85
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.32	0.24	6.84	36.20	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	
ИТОГО за обед			29.05	27.34	103.72	761.20	
		Полдник					
	Омлет натуральный	80	2,04	1,84	0,12	87.50	
	Икра кабачковая(баклажанная)	25	1,33	6,23	5,39	83,30	5,70
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.32	0.24	6.84	36.20	
273 Л.С. Коровка	Пирожок с повидлом	60	7.42	8.86	65.86	239.83	0.40
181	Чай с лимоном	200	0.09	0.01	15.27	63.25	0.06
Итого за полдник			23.46	9.58	26.42	510.08	
Итого за день						1830.53	

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (какал)	Витамины С
			белки	жиры	углеводы		
		5 день					
		Завтрак					
67 Сборник Л.С Коровка	Каша молочная Гречневая	200	34.8	32.1	34.9	147.84	1.3
	Яйцо вареное	40	2,04	1,84	0,12	25,20	
176	Какао на молоке	200	3.97	4.14	15.82	117.68	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	83,60	
	Масло сливочное	6	0,04	3,63	0,07	30,17	
	Сыр	9	2,34	2,34	0,00	27,96	
ИТОГО за завтрак			12.91	7.17	30.09	432.45	
	Второй завтрак						
	10.30 Кисломолочный продукт	100	2.94	2.54	4.04	88.0	1.40
Итого за 2 завтрак						88	
		ОБЕД					
42, 12 Сборник Могильный М.П.	Салат из отварной моркови с консервированной кукурузой	60	0.98	1.09	11.13	53.93	1.50
95 Могильный М.П.	Суп рыбный	200	9.75	9.93	17.98	188.35	8.0
117	Тефтели мясные в томатно- сметанном соусе	80\50	14.66	14.93	15.40	235.78	3.02
134	Макароны отварные	150	5.54	2.93	35.49	188.83	1.95
168	Компот из сухофруктов	200	0.23	0.0	23.93	97.47	0.85

	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	6.84	45.25	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	
ИТОГО за обед			29.05	27.34	103.72	903.61	
		Полдник					
83 Л.С. Коровка	Запеканка творожно рисовая в молочном соусе	110	20.26	11.95	18.66	267.30	2.80
153	Соус молочный	50	1.80	1.92	13.48	79.40	8.30
184	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	59.85	0.06
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	3.75
Итого за полдник			23.46	9.58	26.42	453.55	
Итого за день						1877.61	

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (какал)	Витамины С
			белки	жиры	углеводы		
		6 день					
		Завтрак					
67 Сборник Л.С Коровка	Каша молочная пшенная	200	6.96	7.48	28.23	209.28	0.40
176	Кофейный напиток на молоке	200	2.90	3.20	19.67	119.25	0,90
	Яйцо вареное	40	2,04	1,84	0,12	25,20	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	83,60	
	Масло сливочное	6	0,04	3,63	0,07	30,17	
ИТОГО за завтрак			12.91	7.17	30.09	467.50	
	Второй завтрак						
	10.30 Сок фруктовый	150	0.25	0.05	5.5	34.00	24,0
	Кондитерские изделия	20	1.52	1.98	14.90	83.40	
Итого за 2 завтрак						117.40	
		ОБЕД					
35 Сборник Могильный М.П.	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1.27	2.09	2.88	35.70	6.80
65 Могильный М.П.	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	3.65	6.80	19.21	142.72	2.80
105 Коровка Л.С.	Гуляш с томатным соусом	80\50	13.81	14.12	29.79	190.83	
263	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.18	3.55	24.58	154.52	1.95
169	Компот из свежих яблок	200	0.29	0.21	20.07	86.28	3.08

	и лимона						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.64	0.48	13.68	72.40	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	
ИТОГО за обед			29.05	27.34	103.72	776.45	
		Полдник					
79	Ленивые вареники творожные с маслом	110	16.14	9.65	24.42	277.40	0.40
184	Чай с молоком	200	0	0	14.97	139.85	0.06
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	3.75
Итого за полдник			23.46	9.58	26.42	464.25	
Итого за день						1825.60	

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (какал)	Витамины С
			белки	жиры	углеводы		
		7 день					
		Завтрак					
66 Сб. Л.С Коровка	Каша молочная манная	200	7.45	8.50	26.95	165.28	
176	Какао на молоке	200	3.97	4.14	15.82	117.68	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	83,60	
	Масло сливочное	6	0,04	3,63	0,07	30,17	
	Сыр	9	2,34	2,34	0,00	27,96	
ИТОГО за завтрак			12.91	7.17	30.09	424.69	
	Второй завтрак						
	10.30 Сок фруктовый	150	0.25	0.05	5.5	34.50	24,0
	Кондитерское изделие	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
Итого за 2 завтрак						117.90	
		ОБЕД					
46 Могильный	Винегрет	60	4,05	5,62	21,38	151,26	22.70
84 Сб. Могильный М.П.	Суп овощной вегетарианский	200	3.30	5.29	14.75	118.83	11.20
103 Коровка Л.С.	Голубцы ленивые	110	20,45	47,08	26,60	173.84	2,80
164	Кисель из сухофруктов	200					0.85
			0,26	0,0	23.96	87.47	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.64	0.48	13.68	36.20	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	
ИТОГО за обед			29.05	27.34	103.72	661.60	
		Полдник					
93 Коровка Л.С.	Шницель рыбный	80	5.82	9.02	1.52	110.54	0.48

	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.64	0.48	13.68	36.20	
	Капуста тушеная	60	5.42	6.03	26.23	116.35	
	Булочка домашняя	60	13.14	17.15	49.31	251.06	
	Кофейный напиток	200	0.00	0.00	9.98	39.90	24,0
Итого за полдник			23.46	9.58	26.42	554.05	
Итого за день						1758.24	

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (какал)	Витамины С
			белки	жиры	углеводы		
		8 день					
		Завтрак					
30 Сборник Л.С Коровка	Каша молочная пшеничная	200	32.8	30.1	32.9	227.84	1.3
	Яйцо вареное	40	2,04	1,84	0,12	25,20	
181	Чай с молоком	200	0.12	0.02	14.87	139.85	0.06
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	83,60	
	Масло сливочное	6	0,04	3,63	0,07	30,17	
ИТОГО за завтрак			12.91	7.17	30.09	506.66	
	Второй завтрак						
	10.30 Кисломолочный продукт	150	2.90	2.50	4.0	53.0	1.40
Итого за 2 завтрак						53.0	
		ОБЕД					
41 Сб.Могильный М.П.	Салат из моркови и яблок	60	0.58	1.17	6.65	39.56	
35 Л.С. Коровка	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	4.07	7.29	16.66	138.06	16.70
217	Жаркое по домашнему	200	15,95	14,18	9,31	229,53	34,40
167	Компот из свежих яблок	200					0.85
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.64	0.84	13.68	39.20	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	83,60	
ИТОГО за обед			29.05	27.34	103.72	616.23	
		Полдник					

311 Могильный М.П.	Запеканка из печени с рисом в сметанном соусе	80	7.42	8.86	65.86	375.27	0.40
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.64	0.84	13.68	39.20	
181	Лимонный напиток	200	0.12	0.04	15.30	63.25	0.06
	Кондитерское изделие	20	1.55	2.0	14.98	83.40	
Итого за полдник			23.46	9.58	26.42	561.12	
Итого за день						1737.01	

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (какал)	Витамины С
			белки	жиры	углеводы		
		9 день					
		Завтрак					
67 Сборник Л.С Коровка	Каша молочная рисовая	200	9.02	9.12	29.95	138.23	3.20
176	Кофейный напиток на молоке	200	2.90	3.20	19.67	119.25	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	83,60	
	Масло сливочное	6	0,04	3,63	0,07	30,17	
	Сыр	9	2,34	2,34	0,00	27,96	
ИТОГО за завтрак			12.91	7.17	30.09	399.21	
	Второй завтрак						
	10.30 Кисломолочный продукт	150	2.68	2.58	3.68	53.0	1.40
Итого за 2 завтрак						53.0	
		ОБЕД					
16	Салат из квашеной капусты	60	1.95	5.67	9.70	98.48	23.10
95 Могильный М.П.	Суп гороховый	200	4,78	6,14	18,29	148,09	7,50
113	Шницель мясной	80	14.56	14.33	12.76	238.13	3.02
142	Картофельное пюре	150	3.11	5.03	19.41	256.04	1.95
164	Кисель из свежих яблок	200	0,23	0,0	23.93	87.47	0.85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	6.84	72.40	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	
ИТОГО за обед			29.05	27.34	103.72	994.61	940.87

		Полдник					
88	Сырник творожный с повидлом	80	15.58	13.33	9.7	316.07	
184	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	59.85	0.06
	Фрукты свежие	70	0.40	0.40	9.80	47.00	3.75
Итого за полдник			23.46	9.58	26.42	422.92	
Итого за день						1869.74	

№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (какал)	Витамины С
			белки	жиры	углеводы		
		10 день					
		Завтрак					
67 Сборник Л.С Коровка	Каша молочная Геркулесовая	200	8.09	8.79	24.78	195.48	3.20
	Яйцо вареное	40	2,04	1,84	0,12	25,20	
176	Какао на молоке	200	3.97	4.14	15.82	117.68	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	83,60	
	Масло сливочное	6	0,04	3,63	0,07	30,17	
ИТОГО за завтрак			12.91	7.17	30.09	452.13	
	Второй завтрак						
	10.30 Кисломолочный продукт	150	2.69	2.29	3.69	53.0	1.40
Итого за 2 завтрак						53.0	
		ОБЕД					
20 Сб. Могильный М.П.	Салат из соленого огурца с луком	60	1.27	2.09	2.88	35.70	6.80
22 Л.С. Коровка	Свекольник со сметаной и с яйцом	200	4.04	7.29	16.59	148.06	16.70
103 Коровка Л.С.	Плов с мясом	200	23.04	24.0	28.26	314.44	7.0
168	Компот из сухофруктов	200	0.25	0.0	23.98	108.30	0.85
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.32	0.24	6.84	36.20	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	
ИТОГО за обед			29.05	27.34	103.72	736.70	
		Полдник					
93 Коровка Л.С.	Рыба тушеная с овощами	80	17.5	13.59	0.1	190.0	0.0

	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.32	0.24	6.84	36.20	
	Сок фруктовый	150	0.29	0.08	5.9	46.00	24,0
273 Л.С. Коровка	Пирожок с повидлом	60	7.42	8.86	65.86	275.27	0.40
Итого за полдник			23.46	9.58	26.42	547.47	
Итого за день						1789.30	