

«Сотрудник»
 Директор МБОУ «Школа №105»
 Н.В. Трикодерко

УТВЕРЖДАЮ
 Гендиректор АО «Ростовское школьное питание»
 Г.В. Круглова
 29.08.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для детей 12 лет и старше (ОВЗ)

Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	250	24,96	5,73	4,73	20,91	149,79
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	24,87	5,36	5,04	0	66,8
1090	Какао с молоком №382-2011	200	21,17	3,97	3,2	25,78	144
616	Хлеб йодированный	49	3,5	3,77	0,39	25,04	117,6
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	619	90,13	19,23	13,76	81,53	523,19
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	19,89	0,8	1	2,6	14
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	13,94	1,7	4,89	13,48	100,34
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	190	21,57	10,9	7,56	53,48	331,15
616	Хлеб йодированный	47	3,38	3,62	0,38	24,02	112,8
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
1105	Биточки мясные № 268-2011	100	49,8	10,85	17,12	14,34	251,38
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
	Итого	917	126,18	30,4	31,41	132,84	925,42
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	52	3,75	4	0,42	26,57	124,8
1098	Плов из птицы (филе) 55/175 № 291-15	230	69,67	18,46	15,02	45,72	386,35
708	Икра свекольная № 75-2011	100	14,69	1,54	6,74	10,76	106,08
	Итого	582	90,13	24,1	22,2	92,57	654
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	14,93	2,64	2,77	20,46	119,58
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	110	38,11	9,88	5,21	5,33	102,57
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	33,78	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	45	3,23	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	28	2,02	1,9	0,36	11,4	57,96
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	100	11,71	1,55	5,08	9,32	88,2
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	993	126,18	23,93	20,05	120,1	765,29
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
682	Чай с сахаром № 376-2011	190	1,92	0,09	0,02	9,05	34,93
616	Хлеб йодированный	40	2,83	3,08	0,32	20,44	96
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	100	50,32	10,95	16,93	12,6	243,26
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	19,89	0,8	1	2,6	14
	Итого	610	90,13	22,85	25,1	90,29	668,08

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	250	12,8	5,08	5,33	19,45	147,83
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	19,76	6,29	5,13	37,22	220,41
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	50	3,6	3,85	0,4	25,55	120
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
905	Бедро ЦБ отварн, п/ф № 288-18	100	69,93	27,99	10,93	0,49	225,66
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	11,51	1,35	6,08	7,87	89,85
	Итого	910	126,18	47,06	28,26	122,57	943,95
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	150	23,44	0,6	0,6	14,7	67,5
616	Хлеб йодированный	35	2,53	2,69	0,28	17,89	84
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1114	Запеканка из твор, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	170	61,21	13,01	10,58	32,4	273,73
	Итого	555	90,13	16,43	11,49	74,45	462,55
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углсводы	
722	Картофель отварной № 310-15	180	33,25	3,63	5,19	21,45	164,11
616	Хлеб йодированный	45	3,19	3,46	0,36	22,99	108
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	13,75	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами 65/35 Акт от 19,12,23	100	51,07	12,83	12,37	10,09	200,87
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
709	Икра морковная № 75-2011	100	15,27	1,41	6,74	8,69	98,16
812	Компот из яблок № 342-11	180	7,85	0,14	0,14	12,51	50,31
	Итого	880	126,18	24,86	31,22	95,14	771,76
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач, капусты с зел, горошком № 45-11	110	17,39	1,85	5,6	10,45	98,45
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,73	7,93	5,46	43,28	257,99
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	47	3,36	3,62	0,38	24,02	112,8
878	Гуляш свиной 55/55 лопатка № 260-15	110	51,63	11,89	27,98	3,1	312,87
	Итого	647	90,13	25,39	39,44	90,37	818,88
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	17,89	2,1	5,11	16,72	124,11
643	Птица, тушенная в соусе № 290-15	100	46,35	15,77	11,82	2,74	180,82
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	20,43	10,32	7,16	50,67	313,72
615	Хлеб Бородинский	30	2,15	2,04	0,39	12,21	62,1
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
616	Хлеб йодированный	48	3,46	3,7	0,38	24,53	115,2
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	100	20,46	0,76	6,94	2,47	67,24
	Итого	908	126,18	35,18	31,87	122,05	916,84
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1111	Шницель мясной № 268-2011	90	44,82	9,77	15,4	12,91	226,24
616	Хлеб йодированный	42	3	3,23	0,34	21,46	100,8
594	Рис отварной № 304-2011	170	23,55	4,19	6,15	40,7	220,29
776	Салат из белокач, капусты с зел, горошком № 45-11	100	15,81	1,68	5,09	9,5	89,5
	Итого	602	90,13	19	27,01	94,03	674,15
Обед							

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	19,76	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	50	3,6	3,85	0,4	25,55	120
615	Хлеб Бородинский	33	2,39	2,24	0,43	13,43	68,31
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	90	41,97	9,68	22,89	2,22	254,57
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	100	15,81	1,68	5,09	9,5	89,5
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	14,17	1,99	2,71	17,16	102,89
599	Сок (на порцию)	200	28,48	1	0,2	19,8	92
	Итого	903	126,18	26,73	36,85	124,88	947,68
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	41	2,94	3,16	0,33	20,95	98,4
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	260	41,52	7,33	12,3	50,82	341,83
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,43	2,68	2,52	0	33,4
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
	Итого	575	90,13	18,49	27,03	82,31	642,56
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	13,94	1,7	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	100	44,99	12,52	2,31	7,46	98,25
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
600	Яблоки (порциями)	130	20,31	0,52	0,52	12,74	58,5
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
616	Хлеб йодированный	46	3,31	3,54	0,37	23,51	110,4
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	19,89	0,8	1	2,6	14
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	1011	126,18	29,02	16,49	132,71	794,1
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	42	2,98	3,23	0,34	21,46	100,8
600	Яблоки (порциями)	130	20,31	0,52	0,52	12,74	58,5
1114	Запеканка из tvor, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	180	64,82	13,77	11,21	34,31	289,83
	Итого	552	90,13	17,62	12,09	78,03	485,9
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	34	2,45	2,31	0,44	13,84	70,38
616	Хлеб йодированный	45	3,22	3,46	0,36	22,99	108
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	10,87	2,17	5	13,8	109,17
600	Яблоки (порциями)	170	26,56	0,68	0,68	16,66	76,5
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	200	64,95	17,12	17,58	39,75	380,06
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	100	11,71	1,55	5,08	9,32	88,2
	Итого	999	126,18	27,75	29,14	136,14	910,41
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	53	3,81	4,08	0,42	27,08	127,2
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	190	21,57	10,9	7,56	53,48	331,15
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
709	Икра морковная № 75-2011	100	15,27	1,41	6,74	8,69	98,16

1112	Котлеты рублен, из птицы с сметанным соусом 75/25 № 295-11	100	46,33	13,27	7,7	10,77	167,46
	Итого	657	90,13	29,8	22,45	110,14	763,9
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	51	3,63	3,93	0,41	26,06	122,4
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	250	14,93	2,64	2,77	20,46	119,58
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	190	14,34	6,08	5,51	39,97	238,01
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
599	Сок (на порцию)	180	25,63	0,9	0,18	17,82	82,8
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	20,71	1,1	0,2	3,8	23
	Итого	871	126,18	25,46	34,5	110,93	870,22
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	53	3,83	4,08	0,42	27,08	127,2
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
865	Тефтели гов, со см,соусом № 279-15	90	42,96	7,6	11,93	9,68	173,96
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	100	20,46	0,76	6,94	2,47	67,24
	Итого	633	90,13	19,18	24,73	88,04	637,82
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
616	Хлеб йодированный	45	3,26	3,46	0,36	22,99	108
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 55/165 № 259-15	220	68,32	14,2	23,24	23,15	359,76
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	14,17	1,99	2,71	17,16	102,89
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	110	23,19	1,07	7,08	4,21	82,28
	Итого	850	126,18	22,91	33,78	90,39	758,33
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	90	10,36	1,22	5,47	7,08	80,86
801	Каша пшениная рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	41	2,9	3,16	0,33	20,95	98,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
725	Птица в соусе с томатом №367-2021	100	58,75	10,98	12,23	2,36	163,1
	Итого	611	90,13	23,42	24,89	85,45	659,57
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	250	12,8	5,08	5,33	19,45	147,83
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	130	45,04	11,68	6,16	6,3	121,22
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	33,78	3,79	5,62	23,65	163,01
615	Хлеб Бородинский	30	2,15	2,04	0,39	12,21	62,1
616	Хлеб йодированный	56	4,03	4,31	0,45	28,62	134,4
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	100	20,86	1,11	6,14	4,83	79,93
	Итого	946	126,18	28,35	24,37	114,11	798,45
2 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	48	3,44	3,7	0,38	24,53	115,2
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	80	16,87	0,78	5,15	3,06	59,84
	Итого	618	90,13	22,03	36,4	79,22	728,89

Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23	90	45,96	11,54	11,13	9,08	180,78
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	17,89	2,1	5,11	16,72	124,11
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,73	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
1115	Кисель из ягод № 350-11	200	17,92	0,15	0,1	32,72	127,33
615	Хлеб Бородинский	31	2,25	2,11	0,4	12,62	64,17
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	110	23,19	1,07	7,08	4,21	82,28
	Итого	906	126,18	28,36	29,64	141,62	944,66



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (малообеспеченные)

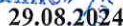
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	250	24,96	5,73	4,73	20,91	149,79
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	24,87	5,36	5,04	0	66,8
1090	Какао с молоком №382-2011	200	21,17	3,97	3,2	25,78	144
616	Хлеб йодированный	49	3,5	3,77	0,39	25,04	117,6
600	Яблоко (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	619	90,13	19,23	13,76	81,53	523,19
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	11,15	1,36	3,91	10,79	80,27
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	150	17,03	8,6	5,97	42,22	261,43
616	Хлеб йодированный	45	3,23	3,46	0,36	22,99	108
1105	Биточки мясные № 268-2011	90	44,82	9,77	15,4	12,91	226,24
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	13,9	0,44	0,06	11,44	48,28
	Итого	665	90,13	23,63	25,7	100,35	724,22
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	52	3,75	4	0,42	26,57	124,8
1098	Плов из птицы (филе) 55/175 № 291-15	230	69,67	18,46	15,02	45,72	386,35
708	Икра свекольная № 75-2011	100	14,69	1,54	6,74	10,76	106,08
	Итого	582	90,13	24,1	22,2	92,57	654
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	75	8,78	1,16	3,81	6,99	66,15
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	11,95	2,11	2,22	16,37	95,66
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	90	31,18	8,09	4,26	4,36	83,92
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	28,15	3,16	4,69	19,71	135,84
616	Хлеб йодированный	46	3,3	3,54	0,37	23,51	110,4
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	741	90,13	18,37	15,6	88,09	572,94
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
682	Чай с сахаром № 376-2011	190	1,92	0,09	0,02	9,05	34,93
616	Хлеб йодированный	40	2,83	3,08	0,32	20,44	96
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	100	50,32	10,95	16,93	12,6	243,26
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	19,89	0,8	1	2,6	14
	Итого	610	90,13	22,85	25,1	90,29	668,08
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф., с бобовыми № 102-11	250	12,8	5,08	5,33	19,45	147,83
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	16,47	5,24	4,28	31,02	183,67

769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	5,77	0,41	0	17,8	70,29
616	Хлеб йодированный	50	3,59	3,85	0,4	25,55	120
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	90	41,72	14,2	10,64	2,46	162,74
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	85	9,78	1,15	5,17	6,69	76,37
	Итого	805	90,13	29,93	25,82	102,97	760,9
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	150	23,44	0,6	0,6	14,7	67,5
616	Хлеб йодированный	35	2,53	2,69	0,28	17,89	84
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1114	Запеканка из творог, с морк, с соусом молоч, № 224-2011	170	61,21	13,01	10,58	32,4	273,73
	Итого	555	90,13	16,43	11,49	74,45	462,55
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	13,75	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами 65/35 Акт от 19,12,23	100	51,07	12,83	12,37	10,09	200,87
616	Хлеб йодированный	48	3,45	3,7	0,38	24,53	115,2
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	13,58	5,76	5,22	37,86	225,48
812	Компот из яблок № 342-11	190	8,28	0,15	0,15	13,2	53,1
	Итого	768	90,13	24,13	24,22	94,92	693,21
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач, капусты с зел, горошком № 45-11	110	17,39	1,85	5,6	10,45	98,45
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,73	7,93	5,46	43,28	257,99
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	47	3,36	3,62	0,38	24,02	112,8
878	Гуляш свиной 55/55 лопатка № 260-15	110	51,63	11,89	27,98	3,1	312,87
	Итого	647	90,13	25,39	39,44	90,37	818,88
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	14,31	1,68	4,09	13,38	99,29
616	Хлеб йодированный	49	3,51	3,77	0,39	25,04	117,6
1129	Птица в соусе с томатом (филе) №367-2021	90	48,38	9,13	7,8	2,13	115,52
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	5,77	0,41	0	17,8	70,29
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	160	18,16	9,18	6,37	45,04	278,86
	Итого	679	90,13	24,17	18,65	103,39	681,56
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,

Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный -	41	2,94	3,16	0,33	20,95	98,4
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	260	41,52	7,33	12,3	50,82	341,83
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,43	2,68	2,52	0	33,4
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
	Итого	575	90,13	18,49	27,03	82,31	642,56
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	80	15,92	0,64	0,8	2,08	11,2
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	11,15	1,36	3,91	10,79	80,27
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	40,49	11,27	2,08	6,71	88,43
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	12,64	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	45	3,16	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	745	90,13	23,65	13,09	97,72	602,11
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	42	2,98	3,23	0,34	21,46	100,8
600	Яблоки (порциями)	130	20,31	0,52	0,52	12,74	58,5
1114	Запеканка из творога, с морковью, с соусом молочный, № 224-2011	180	64,82	13,77	11,21	34,31	289,83
	Итого	552	90,13	17,62	12,09	78,03	485,9
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	190	6,1	0,44	0	18,79	74,19
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	8,7	1,74	4	11,04	87,34
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	200	64,95	17,12	17,58	39,75	380,06
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	7,03	0,93	3,05	5,59	52,92
616	Хлеб йодированный	47	3,35	3,62	0,38	24,02	112,8
	Итого	697	90,13	23,85	25,01	99,19	707,31
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	53	3,81	4,08	0,42	27,08	127,2
608	Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11	190	21,57	10,9	7,56	53,48	331,15
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
709	Икра морковная № 75-2011	100	15,27	1,41	6,74	8,69	98,16
1112	Котлеты рубленые, из птицы с сметанным соусом 75/25 № 295-11	100	46,33	13,27	7,7	10,77	167,46
	Итого	657	90,13	29,8	22,45	110,14	763,9
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
764	Суп картофельный с макаронами, изделиями № 103-11	250	14,93	2,64	2,77	20,46	119,58
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	13,58	5,76	5,22	37,86	225,48
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
616	Хлеб йодированный	53	3,8	4,08	0,42	27,08	127,2
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
	Итого	813	90,13	25,49	34,39	114,33	874,69
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,

№ рец	Наименование блюда	порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал,
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	53	3,83	4,08	0,42	27,08	127,2
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
865	Тефтели гов. со см. соусом № 279-15	90	42,96	7,6	11,93	9,68	173,96
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	100	20,46	0,76	6,94	2,47	67,24
	Итого	633	90,13	19,18	24,73	88,04	637,82
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) 50/150 № 259-15	200	62,11	12,91	21,12	21,04	327,06
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	14,17	1,99	2,71	17,16	102,89
616	Хлеб йодированный	46	3,33	3,54	0,37	23,51	110,4
812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
	Итого	721	90,13	20,3	24,68	85,78	648
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	90	10,36	1,22	5,47	7,08	80,86
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	41	2,9	3,16	0,33	20,95	98,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
725	Птица в соусе с томатом № 367-2021	100	58,75	10,98	12,23	2,36	163,1
	Итого	611	90,13	23,42	24,89	85,45	659,57
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	12,8	5,08	5,33	19,45	147,83
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	34,64	8,99	4,74	4,85	93,25
1087	Пюре картофельное № 312-15	170	31,9	3,58	5,31	22,34	153,96
616	Хлеб йодированный	46	3,27	3,54	0,37	23,51	110,4
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	766	90,13	21,53	16,03	89,2	595,4
2 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	48	3,44	3,7	0,38	24,53	115,2
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	80	16,87	0,78	5,15	3,06	59,84
	Итого	618	90,13	22,03	36,4	79,22	728,89
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23	90	45,96	11,54	11,13	9,08	180,78
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	17,89	2,1	5,11	16,72	124,11
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,73	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	58	4,13	4,47	0,46	29,64	139,2
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	778	90,13	26,5	22,16	118,5	780,18

Г.В. Круглова



1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	200	19,97	4,59	3,78	16,73	119,83
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	18,65	4,02	3,78	0	50,1
1090	Какао с молоком №382-2011	180	19,05	3,57	2,88	23,2	129,6
616	Хлеб йодированный	44	3,15	3,39	0,35	22,48	105,6
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	539	76,45	15,97	11,19	72,21	450,13
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	11,15	1,36	3,91	10,79	80,27
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	150	17,03	8,6	5,97	42,22	261,43
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
1105	Биточки мясные № 268-2011	90	44,82	9,77	15,4	12,91	226,24
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	190	14,67	0,47	0,07	12,07	50,97
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	70	14,32	0,53	4,86	1,73	47,07
	Итого	770	107,03	25,89	30,89	112,88	825,73
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	37	2,64	2,85	0,3	18,91	88,8
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1098	Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	60,58	16,05	13,06	39,75	335,96
708	Икра свекольная № 75-2011	70	10,28	1,07	4,71	7,53	74,26
	Итого	507	76,45	20,1	18,1	75,65	536,34
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	11,95	2,11	2,22	16,37	95,66
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	90	31,18	8,09	4,26	4,36	93,92
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	28,15	3,16	4,69	19,71	135,84
616	Хлеб йодированный	45	3,19	3,46	0,36	22,99	108
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	65	7,61	1,01	3,3	6,06	57,33
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
	Итого	875	107,03	20,27	15,83	108,51	677,46

1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	150	12,64	6,61	5,69	38	233,24
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	36	2,58	2,77	0,29	18,4	86,4
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	90	45,28	9,85	15,23	11,34	218,93
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	70	13,93	0,56	0,7	1,82	9,8
	Итого	546	76,45	19,89	21,93	79,08	585,14
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	10,24	4,06	4,26	15,56	118,26
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	16,47	5,24	4,28	31,02	183,67
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
616	Хлеб йодированный	49	3,48	3,77	0,39	25,04	117,6
905	Бедро ЦБ отварн. № 288-18	90	62,94	25,19	9,84	0,44	203,09
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	65	7,48	0,88	3,95	5,11	58,4
	Итого	754	107,03	39,6	22,72	96,95	759,12
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
616	Хлеб йодированный	51	3,66	3,93	0,41	26,06	122,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
1114	Запеканка из твор. с морк. с соусом молоч. № 224-2011	150	54,01	11,48	9,34	28,59	241,53
	Итого	515	76,45	15,95	10,18	74,57	448,86
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
722	Картофель отварной № 310-15	150	27,71	3,02	4,33	17,87	136,76
616	Хлеб йодированный	50	3,55	3,85	0,4	25,55	120
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	200	11	1,35	4,88	7,39	78,85
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19,12,23	90	45,96	11,54	11,13	9,08	180,78
709	Икра морковная № 75-2011	60	9,16	0,85	4,04	5,21	58,9
812	Компот из яблок № 342-11	180	7,85	0,14	0,14	12,51	50,31
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
	Итого	755	107,03	22,45	25,24	87,78	677,35
1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	13,11	6,61	4,55	36,06	214,99
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	35	2,52	2,69	0,28	17,89	84
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	20,43	2,82	204,43
776	Салат из белокач.капусты с зел.горошком № 45-11	75	11,86	1,26	3,82	7,12	67,13
	Итого	560	76,45	21,47	29,1	73,41	607,32
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	14,31	1,68	4,09	13,38	99,29
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	150	17,03	8,6	5,97	42,22	261,43
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65

1128	Птица, тушеная в соусе 50\40 № 290-15	90	42,18	14,44	10,77	2,41	164,74
615	Хлеб Бородинский	22	1,53	1,5	0,29	8,95	45,54
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	65	13,3	0,49	4,51	1,61	43,71
	Итого	772	107,03	30,66	26,06	104,27	776,36
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	35	2,51	2,69	0,28	17,89	84
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	220	35,13	6,2	10,41	43	289,24
782	Масло (порциями) № 14-11	5	6,66	0,05	3,63	0,07	33,1
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	12,43	2,68	2,52	0	33,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	510	76,45	16,83	21,47	70,7	539,86
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	11,15	1,36	3,91	10,79	80,27
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	40,49	11,27	2,08	6,71	88,43
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	160	13,48	7,05	6,07	40,54	248,79
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
616	Хлеб йодированный	45	3,25	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	70	13,93	0,56	0,7	1,82	9,8
615	Хлеб Бородинский	22	1,58	1,5	0,29	8,95	45,54
	Итого	887	107,03	25,94	14,09	120,65	715,79
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	49,73
616	Хлеб йодированный	45	3,23	3,46	0,36	22,99	108
600	Яблоки (порциями)	110	17,19	0,44	0,44	10,78	49,5
1114	Запеканка из творога, с морковью, с соусом молочный, № 224-2011	150	54,01	11,48	9,34	28,59	241,53
	Итого	505	76,45	15,48	10,16	71,88	448,76
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	24	1,71	1,63	0,31	9,77	49,68
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	5,77	0,41	0	17,8	70,29
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	8,7	1,74	4	11,04	87,34
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	200	64,95	17,12	17,58	39,75	380,06
973	Салат из белокочанной капусты № 45-15	60	7,03	0,93	3,05	5,59	52,92
	Итого	809	107,03	25,69	25,7	116,74	793,29
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1112	Котлеты рубленые из птицы с сметанным соусом 70/20 № 295-11	90	41,7	11,94	6,93	9,69	150,72
616	Хлеб йодированный	36	2,55	2,77	0,29	18,4	86,4
608	Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11	150	17,03	8,6	5,97	42,22	261,43
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
709	Икра морковная № 75-2011	80	12,22	1,13	5,39	6,95	78,53

	Итого	556	76,45	24,57	18,61	86,72	614,4
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	48	3,46	3,7	0,38	24,53	115,2
764	Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	11,95	2,11	2,22	16,37	95,66
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	150	11,32	4,8	4,35	31,55	187,9
878	Гуляш свиной 45/45 лопатка № 260-15	90	42,24	9,73	22,89	2,54	255,99
599	Сок (на порцию)	180	25,63	0,9	0,18	17,82	82,8
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	60	12,43	0,66	0,12	2,28	13,8
	Итого	728	107,03	21,9	30,14	95,09	751,35
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	38	2,73	2,93	0,3	19,42	91,2
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	16,47	5,24	4,28	31,02	183,67
865	Тефтели гов, со см, соусом № 279-15	90	42,96	7,6	11,93	9,68	173,96
714	С-т из свежих огурцов № 20-15	60	12,27	0,46	4,17	1,48	40,34
	Итого	538	76,45	16,33	20,7	71,12	525,94
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
615	Хлеб Бородинский	27	1,94	1,84	0,35	10,99	55,89
616	Хлеб йодированный	50	3,55	3,85	0,4	25,55	120
1031	Жаркое по-домашнему (св, лопатка) 50/150 № 259-15	200	62,11	12,91	21,12	21,04	327,06
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	200	11,34	1,59	2,17	13,73	82,31
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	60	12,65	0,59	3,86	2,3	44,88
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	15,44	0,49	0,07	12,71	53,65
	Итого	737	107,03	21,27	27,97	86,32	683,79
2 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	150	12,64	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	46	3,27	3,54	0,37	23,51	110,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1129	Птица в соусе с томатом (филе) №367-2021	90	48,38	9,13	7,8	2,13	115,52
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	80	9,21	1,08	4,87	6,29	71,88
	Итого	566	76,45	20,49	18,76	79,39	568,36
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	10,24	4,06	4,26	15,56	118,26
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	120	41,57	10,78	5,69	5,82	111,9
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	28,15	3,16	4,69	19,71	135,84
615	Хлеб Бородинский	25	1,8	1,7	0,32	10,17	51,75
616	Хлеб йодированный	45	3,15	3,46	0,36	22,99	108
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	70	14,6	0,78	4,3	3,38	55,95
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	810	107,03	24,28	19,9	96,68	671,66