



день: 1 понедельник
неделя: 1

возрастная категория:		осенне-зимний					
№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	8,4	4,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,07	280,44	10,55
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	100	14,9	12,9	7,07	204,13	33,75
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	11,8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого за Завтрак:	686	33,89	32,22	87,90	778,27	69,69

день: 2 вторник
возрастная категория: 12 лет и старше

возрастная категория:		12 лет и старше						
№ рец.							энергетическая ценность, ккал	стоим .
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы			
Завтрак								
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	11,58	
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19,70	7,06	14,40	200,80	35,20	
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	1,4	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32	
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00	
	Итого за Завтрак:	556	27,85	13,52	76,66	544,10	56,97	
день:		3 среда						
возрастная категория:		12 лет и старше						

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим .
Завтрак							
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	4,70

54-21м-2020	Курица отварная	100	32,13	2,37	1, 12	154,75	35,28
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	3,36	23,76	167,28	11,28
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	1,37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,30	0,20	6,70	34,20	0,32
	Итого за Завтрак:	626	41,88	17,16	55,72	577,63	53,57

день:	4 четверг
возрастная категория:	12 и старше

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим .
	Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	8,4	4,20
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,7	249,2	17,53
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18,2	17,5	16,5	295,1	45,50
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	9,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,7	0,3	8,4	42,7	0,32

	Итого за Завтрак:	586	36,95	30,56	87,99	772,6	77,57
--	--------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

день:	5 пятница
возрастная категория:	12 и старше

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим .
Завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288	5,1
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	5,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	7,20
Пром.	Фрукт (яблоко)	120	0,50	0,50	11,80	53,30	8,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,32
	Итого за Завтрак:	621,00	20,45	20,96	77,76	582,50	27,99

день:	6 суббота
возрастная категория:	12 и старше

№ рец.	
---------------	--

	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим .
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	4,65
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,20	2,60	8,60	114,20	18,21
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	6,24	45,72	256,00	5,69
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	9,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого за Завтрак:	556	26,87	13,70	91,48	596,70	38,89

день:	7 понедельник
неделя:	2
возрастная категория:	12 и старше
сезон:	осенне-зимний

№ рецептуры	СТОИМ.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим .
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	8,4	4,20
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,13	2,37	1, 12	154,75	35,27

54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	6,24	45,72	256,00	5,69
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20	11,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	1,37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого за Завтрак:	686	41,90	17,57	78,88	646,35	59,27

день: 8 вторник
возрастная категория: 12 и старше

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим .
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40	2,60
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,30	33,86	4,00	421,30	31,22
Пром.	Фрукт (банан)	150	2,30	0,00	33,60	143,40	12,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	9,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого за Завтрак:	616	35,95	38,62	72,86	782,90	56,16

день: 9 среда

возрастная категория:

12 и старше

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим .
Завтрак							
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,44	11,72
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	16,81
54-7хн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,3	0,2	6,7	34,2	0,32
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	6,9
	Итого за Завтрак:	556	24,62	14,59	86,5	576,59	37,22

день:

10
четверг

возрастная категория:

12 и старше

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим .
Завтрак							
54-20м-2020	Говядина отварная	100	28,30	22,83	0,66	321,16	73,50
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,36	5,88	39,36	236,16	5,20

54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	100	3,60	7,40	9,60	119,20	8,40
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	1,37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,32
	Итого за Завтрак:	576	29,45	26,56	71,56	643,5	93,61

11
день: пятница
возрастная категория: 12 и старше

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим .
	Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,07	280,44	10,55
54-24м-2020	Шницель из курицы	100	19,2	4,2	13,5	168,5	26,26
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,85
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,70	0,30	8,40	42,70	0,50
	Итого за Завтрак:	556	33,91	12,46	89,06	604,64	43,43

день:		12
возрастная категория:		суббота
		12 и старше

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим .
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19,70	7,06	14,40	200,80	35,20
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	1,40
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	7,00
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,62
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,32
	Итого за Завтрак:	556	31,55	16,42	81,36	603,3	64,57