

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Котлеты рыбные "Любительские"	80					
			10,89	5,96	7,78	128,32	256
			20,09	21,50	2,82	285,14	
2	Пюре картофельное	150					
			3,44	5,51	22,31	152,59	759
3	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	117,15	
4	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
5	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	
6	Чай с сахаром	200					
			0,00	0,00	14,92	59,68	1009
7	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,20	0,00	10,10	41,20	
8	Печенье "Надежда"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			41,45	47,73	99,75	994,37	
	обед 2 смена						
1	Свекольник со сметаной	250/10					
			2,00	5,18	14,83	113,94	
			0,21	2,82	0,31	27,46	55
2	Котлеты рыбные "Любительские"	80					519
			10,89	5,96	7,78	128,32	
3	Пюре картофельное	150					
			3,44	5,51	22,31	152,59	759
4	Салат из помидор и огурцов	80					
			1,26	4,08	3,23	54,68	15
5	Хлеб пшеничный	50	2,68	0,28	20,12	93,72	
6	Сок фруктовый	180	1,00	0,00	23,40	97,60	
			21,48	23,83	91,98	668,31	
	Итого за день:		62,93	71,56	191,73	1662,68	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30					
			27,48	15,84	37,95	404,28	
			2,04	2,49	16,05	94,77	492
2	Какао с молоком	200					
			6,20	6,40	22,36	171,84	1025
3	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
4	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
5	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	

6	Фрукты свежие (банан)	100	1,20	0,30	23,20	100,30	
			41,73	35,52	119,93	966,32	
	обед 2 смена						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250					
			2,81	5,42	20,27	141,10	223
2	Капуста тушенная с мясом	230					
			20,60	25,89	5,04	335,57	3
3	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,40	0,00	1,62	8,08	
4	Хлеб пшеничный	35	2,35	0,25	17,61	82,09	
5	Чай с сахаром	200					
			0,00	0,00	14,92	59,68	1009
			26,16	31,56	59,46	626,52	
	Итого за день:		67,89	67,08	179,39	1592,84	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г					
1	Омлет натуральный из яиц	150					
	сыр		20,09	21,50	2,82	285,14	472
2	Салат из помидор с перцем болгарским	60					
			0,46	3,05	2,29	38,45	23
3	Хлеб пшеничный	45	3,02	0,32	22,64	105,52	
4	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
5	Кофейный напиток	200					
			3,12	2,66	14,18	93,14	395
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,20	0,00	10,10	41,20	
7	Пряник "Ягодка"	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			27,96	36,91	66,93	711,75	
	обед 2 смена						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10					
			2,82	5,22	12,74	109,22	
			0,21	2,82	0,31	27,46	176
2	Птица тушенная с соусом	80/50					
			9,00	8,62	2,34	122,94	301
3	Каша гречневая гарнир	150	11,88	8,78	27,23	235,46	744
4	Салат из помидор с перцем болгарским	100					
			0,88	6,08	3,86	73,68	23
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
6	Сок фруктовый	180	1,00	0,00	23,40	97,60	
7	Печенье "Надежда"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	

			29,82	36,00	106,42	868,96	
Итого за день:			57,78	72,91	173,35	1580,71	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
завтрак 1 смена							
1	Плов из курицы	230					
							705
2	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,16	0,00	1,36	6,08	
3	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
4	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	
5	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
6	Чай с молоком	200					
			3,12	3,24	17,70	112,44	1011
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,20	0,00	10,10	41,20	
			8,29	13,73	49,53	354,85	
обед 2 смена							
1	Суп гороховый	250					
			6,20	5,51	20,55	156,59	221
2	Плов из курицы	230					705
			54,74	34,04	34,85	664,72	
3	Салат из капусты, огурцов и перца болгарского	100					
			1,08	7,08	4,04	84,20	11
4	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
5	Компот из сухофруктов	180					
			1,04	0,00	26,96	112,00	933
6	Фрукты свежие (банан)	120	1,20	0,30	23,20	100,30	
7	Печенье "Надежда"	25					
			66,94	47,21	129,72	1211,53	
Итого за день:			75,23	60,94	179,25	1566,38	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
завтрак 1 смена							
1	Макароны отварные с сыром	150					
			9,29	10,01	22,71	218,09	753
2	Котлета мясная с соусом	80/50					
			12,42	9,42	12,85	185,86	658
	соус						
			0,37	1,61	2,17	24,65	824
3	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,16	0,00	1,36	6,08	
4	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
5	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	

6	Чай с сахаром	200						
			0,00	0,00	14,92	59,68	1009	
7	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,17	0,00	8,59	35,04		
			25,13	29,17	82,77	694,13		
	обед 2 смена							
1	Суп картофельный с гречкой	250						
			3,09	5,40	19,68	139,68	219	
2	Макароны отварные с сыром	150						
			9,29	10,01	22,71	218,09	753	
3	Котлета мясная с соусом	80/50						
			12,42	9,42	12,85	185,86	658	
	соус							
			0,37	1,61	2,17	24,65	824	
4	Овощи в нарезке(помидор)	70	0,18	0,00	1,58	7,04		
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72		
6	Компот из сухофруктов	200						
			1,04	0,00	26,96	112,00	933	
7	Печенье "Надежда"	25	1,35	4,20	16,42	108,88		
			30,42	30,92	122,49	889,92		
	Итого за день:		55,55	60,09	205,26	1584,05		

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур
	завтрак 1 смена	г					
1	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150/26					
			1,70	2,08	13,38	79,04	240
2	Кофейный напиток	200					
			3,12	2,66	14,18	93,14	1024
3	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
4	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
5	Печенье "Надежда"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
6	Фрукты свежие (банан)	100	1,20	0,30	23,20	100,30	
			10,09	17,37	87,35	546,09	
	обед 2 смена						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250					
			3,09	5,40	19,68	139,68	223
2	Гуляш из говядины	80					
			11,00	8,68	2,79	133,28	277
3	Каша пшеничная гарнир	150					

			3,94	16,62	25,05	265,54	746
4	Салат из помидор и болгарского перца	100					
			0,76	5,09	3,82	64,13	23
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
6	Компот из сухофруктов	200					
			1,04	0,00	26,96	112,00	933
7	Фрукты свежие (банан)	100	1,20	0,30	23,20	100,30	
			23,71	36,37	121,62	908,65	
	Итого за день:		33,80	53,74	208,97	1454,74	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур
	завтрак 1 смена						
1	Тефтели рыбные с соусом	80/50					
							703
	соус						
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
2	Пюре картофельное	150					
3	Салат из помидор и огурцов и перца болгарского	60					
			0,53	3,65	2,32	44,25	61
4	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
5	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
6	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	
7	Какао с молоком	200					
			6,20	6,40	22,36	171,84	1025
8	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,20	0,00	10,10	41,20	
9	Пряник "Ягодка"	18	1,35	4,20	16,42	108,88	
			13,97	27,24	75,08	601,36	
	обед 2 смена						
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10					
			3,17	5,43	21,47	147,43	
			0,21	2,82	0,31	27,46	208
2	Тефтели рыбные с соусом	80/50					
			10,69	5,65	13,35	147,01	703
	соус						
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
3	Пюре картофельное	150					
			3,44	5,51	22,31	152,59	
4	Салат из помидор и огурцов и перца болгарского	60					
			0,53	3,65	2,32	44,25	61
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	97,60	

			3,09	5,40	19,68	139,68	219
2	Бефстроганов из говядины	100					
			13,45	14,79	3,86	202,35	598
3	Каша гречневая гарнир	150					
			8,55	7,23	41,18	263,99	744
4	Огурец свежий	60	0,40	0,00	1,62	8,08	
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
6	Кисель из концентрата	200					
			0,00	0,00	19,60	78,40	948
7	Печенье "Надежда"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			29,52	31,90	122,48	895,10	
Итого за день:			51,24	62,53	201,51	1573,77	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
завтрак 1 смена		г					
1	Гуляш из говядины	70					
			3,60	0,51	0,35	20,39	
			11,00	8,68	2,79	133,28	277
2	Рис отварной гарнир	150					
			3,60	0,51	0,35	20,39	747
3	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
4	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	
5	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01	
6	Чай с молоком	200					
			3,12	3,24	17,70	112,44	1011
7	Фрукты свежие (банан)	100	1,20	0,30	23,20	100,30	
8	Печенье "Надежда"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			28,68	27,93	81,18	690,81	
обед 2 смена							
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10					
			2,82	5,22	12,74	109,22	176
			13,45	14,79	3,86	202,35	
2	Гуляш из говядины	80					
			11,00	8,68	2,79	133,28	277
3	Рис отварной гарнир	150					
			3,60	0,51	0,35	20,39	747
4	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,40	0,00	1,62	8,08	
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72	
6	Сок фруктовый	180	1,00	0,00	23,40	97,60	
7	Фрукты свежие (банан)	85	1,14	0,28	22,04	95,24	
			36,09	29,76	86,92	759,88	
Итого за день:			64,77	57,69	168,10	1450,69	