

**Первая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ рецептурника\стр	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции, г(мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность,ккал	B1	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК									
160\159	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,94	8,1	18,58	168,34	0,04	0,81	95,4	0,41
692\480	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,07	1,3	125,74	0,14
1\73	Бутерброд с маслом	35	2,28	4,48	13,76	105,35	0,07	0	1,4	0
	ОБЕД									
43\90	Салат из белокачанной капусты	50	0,83	3,55	2,46	45,39	0,02	12,88	23,28	0,3
134\145	Суп крестьянский с крупой	200	2,42	1,62	13,2	92,08	0,1	7,08	38,2	0,92
451\355	Котлета	70	10,87	8,25	11,25	225,17	0,07	0,11	30,45	1,06
520\402	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,38	0,09	2,72	47,74	0,63
639\451	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0,4	31,82	1,24
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
ГОСТ - 84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	10,5	1,17
	ПОЛДНИК									
ГОСТ -84	Хлебобулочное изделие	60	4,55	7,48	26,2	202,64	0,06	0,59	27,93	0,28
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
	Итого за день	1365	39,29	41,14	183,5	1377,75	0,68	29,89	455,66	9,71

Первая неделя
ВТОРНИК

№ рецептурника\стр	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции, г(мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность,ккал	B1	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК									
302\ 253	Каша пшениная вязкая	200	8,14	10,56	33,22	255,2	0,22	0,66	158,18	1,1
692\480	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,07	1,3	125,74	0,14
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
	ОБЕД									
49\92	Салат из моркови с яблоками	65	0,56	3,4	5,12	53,24	0,03	4,52	13,77	0,86
137\147	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	13,36	108	0,1	8,96	23,2	1,18
374\300	Рыба, тушеная в томате с овощами	30	10,2	5,52	10,44	130,8	0,12	0,6	41,76	0,6
511\399	Рис отварной	110	2,2	3,94	26,91	153,78	0,02	0	1	0,39
648\456	Кисель	180	0	0,18	17,64	72	0,54	27	8,1	0
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
ГОСТ - 84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	10,5	1,17
	ПОЛДНИК									
ГОСТ -84	Хлебобулочное изделие	60	4,55	7,48	26,2	202,64	0,06	0,59	27,93	0,28
685\477	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
	Итого за день	1355	43,13	39,16	214,89	1381,5	1,4	47,63	442,58	10,04

Первая неделя
СРЕДА

№ рецептурника\стр	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции, г(мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность,ккал	В1	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК									
309\ 256	Каша кукурузная	200	4,4	6	22,4	158	0	0,6	125,4	0,4
685\ 477	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
	ОБЕД									
52\ 93	Салат картофельный	50	0,99	2,62	4,89	47,1	0,05	7,83	13,18	0,41
116\ 134	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,26	1,44	7,48	77,46	0,08	9,48	68,2	1,32
436\ 345	Жаркое по - домашнему	200	14,86	10,98	34,04	295	0,14	29,76	30,34	2,3
639 \451	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0,4	31,82	1,24
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
ГОСТ - 84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	10,5	1,17
	ПОЛДНИК									
ГОСТ -84	Хлебобулочное изделие	60	4,55	7,48	26,2	202,64	0,06	0,59	27,93	0,28
705\ 485	Напиток из плодов шиповника	170	0,58	0,24	16,13	69,14	0,02	85	18,14	0,53
	Итого за день	1390	38,14	30,06	206,72	1274,84	0,59	137,66	357,91	11,97

Первая неделя
ЧЕТВЕРГ

№ рецептурника\стр	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции, г(мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность,ккал	B1	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК									
516\ 400	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	4,86	1,11
693\ 481	Какао с молоком	200	3,8	3,4	24,6	134	0	0,6	111,8	1
1\ 73	Бутерброд с маслом	35	2,28	4,48	13,76	105,35	0,07	0	1,4	0
	ОБЕД									
43\90	Салат из белокачанной капусты	50	0,83	3,55	2,46	45,39	0,02	12,88	23,28	0,3
132\ 144	Рассольник ленинградский	220	1,34	4,47	11,48	91,74	0,09	6,64	20,59	0,75
492\ 386	Плов из птицы	180	13,32	14,94	33,12	313,2	0	0,9	19,26	1,98
648\ 456	Кисель	200	0	0,18	17,64	72	0,54	27	8,1	0
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
ГОСТ - 84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	10,5	1,17
	ПОЛДНИК									
ГОСТ -84	Хлебобулочное изделие	60	4,55	7,48	26,2	202,64	0,06	0,59	27,93	0,28
685\ 477	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
	Итого за день	1365	37,66	43,94	204,85	1359,83	1	32,61	250,92	10,15

Вторая неделя
ПЯТНИЦА

№ рецептурника\стр	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции, г(мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность,ккал	B1	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК									
311\ 257	Каша из пшена и риса молочная жидкая	180	5,69	9,16	23,71	200,84	0,07	0,81	165,42	0,49
685\ 477	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
	ОБЕД									
78\ 106	Икра морковная	50	0,83	3,55	4,25	51,75	0,01	2,41	18,3	0,77
139\ 148	Суп картофельный с бобовыми	180	7,38	5,18	21,42	162,43	0,18	6,91	57,6	2,2
451\ 355	Котлета	70	10,87	8,25	11,25	225,17	0,07	0,11	30,45	1,06
520\ 402	Пюре картофельное	120	2,82	4,06	6,97	107,38	0,09	2,72	47,74	0,63
639 \451	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0	0,4	31,82	1,24
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
ГОСТ - 84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	10,5	1,17
	ПОЛДНИК									
ГОСТ -84	Хлебобулочное изделие	60	4,55	7,48	26,2	202,64	0,06	0,59	27,93	0,28
Стр.4 45	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	2,42	17,6
648\ 456	Кисель	180	0	0,18	17,64	72	0,54	27	8,1	0
	Итого за день	1440	42,08	39,6	217,8	1499,41	1,29	55,95	432,68	29,76

Вторая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептурника\стр	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции, г(мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность,ккал	В1	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК									
302\ 2 53	Каша геркулесовая молочная вязкая	180	5,12	5,92	23,36	161,6	0,16	0,32	83,84	0,96
692\ 4 80	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,07	1,3	125,74	0,14
1\ 73	Бутерброд с маслом	35	2,28	4,48	13,76	105,35	0,07	0	1,4	0
	ОБЕД									
43\90	Салат из белокачанной капусты	50	0,83	3,55	2,46	45,39	0,02	12,88	23,28	0,3
134\ 1 45	Суп крестьянский с крупой	200	2,42	1,62	13,2	92,08	0,1	7,08	38,2	0,92
516\ 4 00	Макаронные изделия отварные	140	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	4,86	1,11
469\ 3 67	Фрикадельки в соусе	60	11,38	7,29	20,08	195	0,09	0,26	17,42	1,39
648\ 4 56	Кисель	180	0	0,18	17,64	72	0,54	27	8,1	0
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
ГОСТ - 84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	10,5	1,17
	ПОЛДНИК									
ГОСТ -84	Хлебобулочное изделие	60	4,55	7,48	26,2	202,64	0,06	0,59	27,93	0,28
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
	Итого за день	1375	41,24	38,62	206,47	1362,91	1,33	53,43	364,47	9,83

Вторая неделя
ВТОРНИК

№ рецептурника\стр	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции, г(мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность,ккал	B1	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК									
309\ 2 56	Каша кукурузная	200	4,4	6	22,4	158	0	0,6	125,4	0,4
692\ 4 80	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,07	1,3	125,74	0,14
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
	ОБЕД									
78\ 1 06	Икра свекольная	50	0,51	2,3	6,17	50,05	0,01	3,36	19,12	0,67
137\ 147	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	13,36	108	0,1	8,96	23,2	1,18
297\ 250	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,56	3,86	21,96	144,27	0,12	0	7,59	2,42
374\ 300	Рыба, тушеная в томате с овощами	30	10,2	5,52	10,44	130,8	0,12	0,6	41,76	0,6
639 \451	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0,4	31,82	1,24
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
ГОСТ - 84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	10,5	1,17
	ПОЛДНИК									
ГОСТ -84	Хлебобулочное изделие	60	4,55	7,48	26,2	202,64	0,06	0,59	27,93	0,28
705\ 485	Напиток из плодов шиповника	170	0,58	0,24	16,13	69,14	0,02	85	18,14	0,53
	Итого за день	1370	41,72	33,3	206,22	1289,74	0,72	100,81	449,6	10,15

Вторая неделя
СРЕДА

№ рецептурника\стр	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции, г(мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность,ккал	В1	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК									
311\ 257	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,02	8,11	27,79	204,63	0,05	1,29	137,71	1,29
693\ 481	Какао с молоком	200	3,8	3,4	24,6	134	0	0,6	111,8	1
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
	ОБЕД									
78\ 106	Икра морковная	50	0,83	3,55	4,25	51,75	0,01	2,41	18,3	0,77
110\ 131	Борщ с капустой и картофелем	180	3,09	1,4	8,4	60,08	0,08	8,15	39,73	0,86
436\ 345	Жаркое по - домашнему	200	14,86	10,98	34,04	295	0,14	29,76	30,34	2,3
685\ 477	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
ГОСТ - 84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	10,5	1,17
	ПОЛДНИК									
ГОСТ -84	Хлебобулочное изделие	60	4,55	7,48	26,2	202,64	0,06	0,59	27,93	0,28
648\ 456	Кисель	200	0	0,18	17,64	72	0,54	27	8,1	0
	Итого за день	1350	41,21	36,38	210,74	1332,6	1,12	73,8	416,81	11,99

Вторая неделя
ЧЕТВЕРГ

№ рецептурника\стр	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции, г(мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность,ккал	B1	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК									
297\250	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,56	3,86	21,96	144,27	0,12	0	7,59	2,42
692\480	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,07	1,3	125,74	0,14
1\73	Бутерброд с маслом	35	2,28	4,48	13,76	105,35	0,07	0	1,4	0
	ОБЕД									
52\93	Салат картофельный	50	0,99	2,62	4,89	47,1	0,05	7,83	13,18	0,41
143\150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,44	0,96	9,76	51,2	0	1,92	6,97	0,32
534\407	Капуста тушеная	100	8,84	5,9	12,53	136,67	0,05	12,52	37,36	1,02
461\363	Тефтели с соусом	80	7,77	7,98	7,28	129,5	0,05	0,77	39,48	1,05
648\456	Кисель	200	0	0,18	17,64	72	0,54	27	8,1	0
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
ГОСТ - 84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	10,5	1,17
	ПОЛДНИК									
ГОСТ -84	Хлебобулочное изделие	60	4,55	7,48	26,2	202,64	0,06	0,59	27,93	0,28
685\477	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
	Итого за день	1345	39,57	37,04	177,34	1209,13	1,17	55,93	301,45	10,37

Вторая неделя
ПЯТНИЦА

№ рецептурника\стр	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции, г(мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность,ккал	B1	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК									
302\ 253	Каша пшениная вязкая	200	8,14	10,56	33,22	255,2	0,22	0,66	158,18	1,1
685\ 477	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	2,8
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
	ОБЕД									
78\ 106	Икра морковная	50	0,83	3,55	4,25	51,75	0,01	2,41	18,3	0,77
143\ 150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,44	0,96	9,76	51,2	0	1,92	6,97	0,32
534\ 407	Капуста тушеная	100	8,84	5,9	12,53	136,67	0,05	12,52	37,36	1,02
461\ 363	Тефтели с соусом	80	7,77	7,98	7,28	129,5	0,05	0,77	39,48	1,05
648\ 456	Кисель	200	0	0,18	17,64	72	0,54	27	8,1	0
ГОСТ - 84	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	9,2	0,76
ГОСТ - 84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0	10,5	1,17
	ПОЛДНИК									
ГОСТ -84	Хлебобулочное изделие	60	4,55	7,48	26,2	202,64	0,06	0,59	27,93	0,28
639 \451	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0,4	31,82	1,24
	Итого за день	1380	41,07	37,91	206,46	1324,46	1,17	50,27	371,66	11,27

