

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 1 завтрак					
54-21к-2020	каша рисовая молочная	150	6,00	7,00	15,00	218,00
	масло сливочное	3,75				
	сахар	3,75				
	крупа рисовая	15,00				
	молоко	90,00				
54-19з-2020	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
54-1з-2020	сыр порциями	10,00	2,00	2,00	1,00	16,00
	сыр	25,00				
ПП	хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	97,00
338	фрукты свежие	100,00	4,00	1,00	36,00	28,00
	яблоки	100,00				
54-2гн-2020	чай с сахаром и молоком	200,00	2,00	1,00	9,00	54,00
	чай высшего сорта	0,56				
	сахар	5,00				
	молоко	0,50				
	итого за завтрак	510,00	17,10	18,20	81,10	479,10
	обед					
54-5з-2020	салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,60	0,00	1,80	37,60
	помидоры свежие	56,4				
	огурцы свежие	43,75				
	лук репчатый	14,4				
	масло растительное	6,00				
54-8с-2020	суп картофельный с бобовыми(горох)	200	2,00	5,00	9,00	78,00
	горох	16,00				
	картофель	45,00				
	масло растительное	4,00				
	лук репчатый	10,00				
	морковь	10,00				
54-1г-2020	макаронны отварные	150,00	6,00	3,00	9,00	90,00
	масло сливочное	4,84				
	макаронные изделия	53,81				
54-5м-2020	котлеты рубленные из птицы	100,00	8,00	4,00	14,00	106,00
	курица филе	66,00				
	хлеб пшеничный	16,50				
	молоко	24,00				
	масло сливочное	3,00				
	сухари панировочные	9,00				
54-1соус-2020	соус сметанный	40,00	0,30	1,00	1,00	15,00
	сметана	10,00				
	мука пшеничная	3,00				
54-5хн-2020	компот из с/м ягод	180,00	0,00	0,00	6,00	55,00
	яблоки или груши	40,00				
	лимонная кислота	0,20				
	сахар	24,00				
ПП	хлеб пшеничный	45,00	4,00	0,00	22,00	109,00
ПП	хлеб ржаной	48,00	4,00	2,00	20,00	124,00
	булочка школьная	60,00	3,00	5,00	25,00	55,00
	итого за обед	883,00	27,90	20,00	107,80	669,60
	итого	1393,00	45,00	38,20	188,90	1148,70

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 2 завтрак					
54-1т-2020	запеканка из творога	220,00	19,00	20,00	24,00	280,00
	масло сливочное	5,21				
	сахар	9,7				
	творог	139,50				
	крупа манная	9,70				
	сметана	5,21				
	яйцо	4,50				
	молоко сгущённое	30,00	2,00	3,00	16,00	96,00
	молоко сгущённое	30,00				
54-19з-2020	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	97,00
54-3гн-2020	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай высшего сорта	0,56				
	сахар	5,00				
	лимон	7,00				
	итого за завтрак	500,00	24,30	30,20	66,60	565,90
	обед					
54-13з-2020	салат из свеклы с зелёным горошком	60,00	0,00	5,00	3,00	75,00
	свекла	45,6				
	горошек	12,00				
	масло растительное	6,00				
200	суп картофельный с рыбой	200,00	2,00	7,00	19,00	84,00
	горбуша	50,00				
	картофель	50,00				
	масло сливочное	4,33				
	лук репчатый	7,80				
	морковь	12,80				
	крупа рисовая	4,00				
637	азу из говядины	150,00	8,00	9,00	29,00	142,00
	говядина	112,00				
	масло растительное	7,00				
	томатная паста	2,00				
	лук репчатый	13,00				
	мука пшеничная	2,60				
	огурцы солёные	13,00				
	картофель	106,00				
54-5хн-2020	кисель	180,00	0,00	0,00	4,00	88,00
	кисель из концентрата	24,00				
	лимонная кислота	0,20				
	сахар	10,00				
ПП	хлеб пшеничный	45,00	4,00	0,00	22,00	109,00
ПП	хлеб ржаной	48,00	4,00	2,00	20,00	124,00
	печенье	20,00	2,00	4,00	10,00	60,00
	итого за обед	703,00	20,00	27,00	107,00	682,00
	итого	1203,00	44,30	57,20	173,60	1247,90

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 3 завтрак					
54-9к-2020	каша молочная манная	200	8,00	7,00	26,00	150,00
	масло сливочное	10,00				
	сахар	3,00				
	молоко	100,00				
	крупа манная	50,00				
	соль	1,00				
54-19з-2020	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	97,00
ПП	блины	50,00	6,00	3,00	17,00	90,00
	блины	60,00				
54-21гн-2020	какао с молоком	200,00	0,00	1,50	20,00	70,00
	какао порошок	5,00				
	сахар	7,00				
	молоко	130,00				
	итого за завтрак	500,00	17,10	18,70	83,10	473,10
	обед					
54-3з-2020	помидор в нарезке с перцем сладким	60,00	0,00	0,00	6,50	12,00
	перец	10,00				
	помидор	60,40				
54-2с-2020	борщ с картофелем и капустой со сметаной	200	4,00	4,00	18,00	86,00
	свекла	52,00				
	картофель	32,50				
	масло растительное	5,00				
	лук репчатый	12,00				
	морковь	13,00				
	трматная паста	7,50				
	сахар	1,50				
	капуста	48,75				
	сметана	10,00				
	свинина	19,20				
54-5р-2020	котлета рыбная с морковью	100,00	9,00	5,00	7,00	129,00
	горбуша	90,40				
	масло сливочное	3,80				
	хлеб пшеничный	8,00				
	лук репчатый	5,00				
	мука пшеничная	2,60				
	морковь	11,80				
	молоко	10,00				
	яйцо куриное	1,00				
54-6г-2020	рис припущенный	150,00	4,00	5,00	16,00	109,00
	крупа рисовая	54,00				
	масло сливочное	6,80				
	соль	0,50				
54-4хн-2020	компот из с/м ягод	200,00	0,00	0,00	8,00	15,00
	изюм	20,40				
	сахар	7,00				
ПП	хлеб пшеничный	45,00	4,00	0,00	22,00	109,00
	печенье	40,00	2,00	4,00	5,00	80,00
	сок	200,00	0,00	0,00	5,00	16,00
ПП	хлеб ржаной	48,00	4,00	2,00	20,00	124,00
	итого за обед	1043,00	27,00	20,00	107,50	680,00
	итого	1523,00	44,10	38,70	190,60	1153,10

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 4 завтрак					
54-1о-2020	омлет натуральный	150	11,00	11,00	3,00	259,00
	масло сливочное	11,50				
	молоко	57,7				
	яйцо куриное	2,00				
	соль	0,50				
54-19з-2020	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	97,00
	фрукты яблоко	100,00	4,00	1,00	51,00	28,00
54-6гн-2020	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай высшего сорта	1,00				
	сахар	7,00				
	итого за завтрак	500,00	18,30	19,20	80,60	476,90
	обед					
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	60,00	1,00	1,00	4,00	22,00
	свекла	15,00				
	огурцы солёные	30,00				
	масло растительное	8,00				
	картофель	25,50				
	лук репчатый	15,00				
	морковь	10,00				
	соль	0,20				
54-6с-2020	суп картофельный с клёцками	200,00	2,00	5,00	13,00	64,00
	картофель	65,00				
	масло растительное	2,50				
	лук репчатый	12,00				
	морковь	13,00				
	мука	20,00				
	масло сливочное	2,00				
	яйцо куриное	0,50				
	молоко	32,00				
	курица	32,00				
54-25м-2020	курица тушёная с морковью	100,00	9,00	6,00	4,00	111,00
	филе куриное	67,20				
	сметана	9,10				
	мука	2,70				
	лук репчатый	12,90				
	морковь	28,40				
	масло сливочное	1,80				
	масло растительное	2,70				
	соль	0,70				
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	150,00	2,00	2,00	16,00	129,00
	крупа гречневая	69,00				
	масло сливочное	6,80				
	соль	0,50				
	овощи отварные с чесноком	25,00	2,00	0,00	3,00	27,00
	коржик молочный	20,00	3,00	4,00	9,00	30,00
54-5хн-2020	компот из с/м ягод	180,00	0,00	0,00	16,00	55,00
	смесь ягод	40,00				
	сахар	24,00				
ПП	хлеб пшеничный	45,00	4,00	0,00	22,00	109,00
ПП	хлеб ржаной	48,00	4,00	2,00	20,00	124,00
	итого за обед	828,00	27,00	20,00	107,00	671,00
	итого	1348,00	45,30	39,20	187,60	1147,90

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 5 завтрак					
54-1г-2020	макароны отварные	150,00	8,00	4,00	22,00	190,00
	масло сливочное	6,80				
	макаронные изделия	51,00				
	соль	0,50				
	икра овощная	20,00	0,00	2,00	4,00	65,00
	икра кабачковая	10,00				
54-19з-2020	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	97,00
ПП	сыр порциями	10,00	2,00	2,00	1,00	16,00
54-2гн-2020	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	молоко	130,00				
	фрукты свежие	100,00	4,00	1,00	26,00	28,00
	яблоки	100,00				
	итого за завтрак	530,00	17,30	16,20	79,60	488,90
	обед					
54-2з-2020	помидор в нарезке	60,00	0,00	4,00	2,00	45,00
	помидор	68,40				
54-2с-2020	суп картофельный с фасолью	200,00	5,00	1,00	27,00	121,00
	фасоль	21,00				
	картофель	54,00				
	масло растительное	5,00				
	лук репчатый	12,00				
	морковь	13,00				
	томатная паста	6,00				
	соль	1,00				
	свинина	26,00				
54-1м-2020	бефстроганов из отварной говядины	100,00	9,00	8,00	2,00	118,00
	сметана	20,00				
	мука пшеничная	1,00				
	говядина	91,00				
	лук репчатый	3,00				
	морковь	9,00				
	соль	3,00				
	масло сливочное	2,00				
	яйцо куриное	1,00				
54-11г-2020	картофельное пюре	150,00	5,00	5,00	16,00	98,00
	картофель	171,40				
	молоко	24,00				
	соль	0,50				
	масло сливочное	6,80				
54-4хн-2020	компот из с/м ягод	180,00	0,00	0,00	18,00	55,00
	изюм	20,40				
	сахар	7,00				
ПП	хлеб пшеничный	45,00	4,00	0,00	22,00	109,00
ПП	хлеб ржаной	48,00	4,00	2,00	20,00	124,00
	итого за обед	783,00	27,00	20,00	107,00	670,00
	итого	1313,00	44,30	36,20	186,60	1158,90

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день б завтрак					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	180	9,00	2,00	23,00	138,00
	масло сливочное	5,00				
	крупа рисовая	15,00				
	крупа пшённая	11,00				
	соль	1,00				
	сахар	3,00				
	молоко	102,00				
	яйцо отварное	45,00	5,00	4,00	0,00	17,00
54-19з-2020	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	25,00	97,00
54-4гн-2020	какао с молоком	200,00	0,00	5,00	20,00	70,00
	какао порошок	6,00				
	сахар	5,00				
	молоко	130,00				
	печенье	40,00	2,00	1,00	15,00	90,00
	итого за завтрак	515,00	19,10	19,20	83,10	478,10
	обед					
40	салат из моркови и яблок	60,00	1,00	0,10	4,00	14,00
	соль	1,00				
	яблоко	37,00				
	морковь	81,00				
	масло растительное	8,00				
54-5с-2020	рассольник ленинградский	200,00	2,00	3,00	18,00	95,00
	картофель	65,00				
	крупа перловая	4,00				
	масло растительное	2,00				
	лук репчатый	10,00				
	морковь	10,00				
	паста томатная	6,00				
	соль	1,00				
	говядина	25,76				
54-3м-2020	плов из свинины	200,00	15,00	12,00	23,00	209,00
	крупа рисовая	45,00				
	свинина	115,00				
	морковь	13,00				
	лук репчатый	12,00				
	масло сливочное	7,00				
	соль	3,00				
	овощи отварные	30,00	1,00	3,00	4,00	14,00
	фасоль стручковая	60,00				
	соль	1,00				
	масло растительное	4,00				
54-4хн-2020	компот из с/м ягод	180,00	0,00	0,00	16,00	105,00
	ягоды с/м	30,00				
	сахар	7,00				
ПП	хлеб пшеничный	45,00	4,00	0,00	22,00	109,00
ПП	хлеб ржаной	48,00	4,00	2,00	20,00	124,00
	итого за обед	763,00	27,00	20,10	107,00	670,00
	итого	1278,00	46,10	39,30	190,10	1148,10

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 7 завтрак					
54-4т-2020	пудинг из творога с яблоками	250	16,00	12,00	48,00	252,00
	яблоко	39,00				
	сухари панировочные	6,00				
	яйцо куриное	16,50				
	соль	0,30				
	сахар	6,00				
	сметана	6,00				
	творог	102,00				
	масло сливочное	6,00				
54-19з-2020	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	97,00
54-2гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	62,00
	чай чёрный	1,00				
	сахар	5,00				
	лимон	7,00				
	итого за завтрак	500,00	19,10	19,20	83,10	477,10
	обед					
54-4з-2020	огурец в нарезке	60,00	1,00	0,00	2,00	11,00
	огурец	70,40				
54-9с-2020	суп из овощей с фрикадельками	200,00	9,00	2,00	14,00	79,00
	картофель	80,00				
	томатная паста	6,00				
	лук репчатый	8,00				
	морковь	8,00				
	лавровый лист	0,04				
	соль	1,00				
	масло растительное	4,00				
	говядина	23,00				
	лук репчатый	2,00				
	яйцо куриное	1,60				
54-1г-2020	рагу овощное	150,00	4,00	5,00	26,00	80,00
	лук репчатый	20,00				
	морковь	30,00				
	соль	1,00				
	картофель	120,00				
	капуста б/к	57,00				
	масло сливочное	1,10				
	масло растительное	4,00				
54-21м-2020	курица запечёная	100,00	4,00	6,00	2,00	211,00
	курица (окорочка)	170,00				
	соль	0,30				
	петрушка зелень	2,70				
	масло растительное	4,00				
54-3хн-2020	компот из с/м ягод	180,00	0,00	0,00	16,00	55,00
	ягода с/м	26,80				
	сахар	7,00				
ПП	хлеб пшеничный	45,00	4,00	0,00	22,00	109,00
ПП	хлеб ржаной	48,00	4,00	2,00	20,00	124,00
	шарлотка с яблоками	30,00	1,00	5,00	5,00	25,00
	итого за обед	813,00	27,00	20,00	107,00	694,00
	итого	1313,00	46,10	39,20	190,10	1171,10

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 8 завтрак					
54-17г-2020	суп молочный с крупой(гречневая)	150	9,00	6,00	14,00	237,00
	крупка гречневая	20,00				
	молоко	125,00				
	соль	1,00				
	сахар	5,00				
	масло сливочное	6,00				
54-19з-2020	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
54-1з-2020	сыр порциями	10,00	2,00	2,00	1,00	16,00
	сыр твёрдый	10,00				
ПП	хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	97,00
	фрукты свежие	100,00	4,00	1,00	42,00	28,00
	яблоко	100,00				
54-2гн-2020	чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	итого за завтрак	510,00	18,30	16,20	83,60	470,90
	обед					
54-11з-2020	салат из свежих овощей	60,00	1,00	0,00	15,00	12,00
	морковь	61,00				
	яблоко	27,10				
	масло растительное	8,00				
	соль	0,30				
54-1с-2020	свекольник со сметаной и яйцом	200,00	3,00	2,00	8,00	62,00
	капуста	53,03				
	лук репчатый	7,50				
	морковь	7,50				
	лавровый лист	0,04				
	соль	0,30				
	масло растительное	3,03				
	сметана 15 %	10,00				
	говядина	25,76				
265	рыба запечёная	100,00	7,00	7,00	2,00	25,00
	горбуша	150,00				
120	макаронные отварные	150,00	3,00	4,00	12,00	90,00
	макаронные изделия	0,054				
	соль	0,001				
	масло сливочное	0,005				
	овощи припущенные	50,00	1,00	1,00	4,00	89,00
	капуста брокколи					
	капуста цветная					
	соль					
	булочка домашняя	20,00	4,00	4,00	6,00	90,00
	мука пшеничная	0,049				
	молоко	0,024				
	сахар	0,003				
	масло растительное	0,002				
	дрожжи	0,002				
	масло сливочное	0,002				
54-5хн-2020	сок	180,00	0,00	0,00	18,00	76,00
ПП	хлеб пшеничный	45,00	4,00	0,00	22,00	109,00
ПП	хлеб ржаной	48,00	4,00	2,00	20,00	124,00
	итого за обед	853,00	27,00	20,00	107,00	677,00
	итого	1496,00	45,30	36,20	190,60	1147,90

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 9 завтрак					
120	сладкий плов	150	15,00	11,00	18,00	190,00
	масло сливочное	0,005				
	крупа рис	0,050				
	лук репчатый	0,027				
	соль	0,001				
	морковь	0,050				
	изюм	0,026				
	укроп	0,005				
53-19з-2020	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	хлеб пшеничный	40,00	3	0,00	20	97,00
	фрукты свежие	100,00	0	0,00	31	55,00
	банан	130,00				
377	чай с сахаром и лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	62,00
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	лимон	0,01				
	итого за завтрак	500,00	18,10	18,20	84,10	470,10
	обед					
49	салат картофельный с кукурузой	60,00	1,00	1,00	3,00	49,00
	картофель	0,047				
	кукуруза консервированная	0,020				
	морковь	0,026				
	масло растительное	0,005				
	соль	0,001				
101	суп картофельный с крупой(рис)	200,00	2,00	2,00	8,00	74,00
	картофель	0,060				
	крупа рис	0,010				
	лук репчатый	0,012				
	морковь	0,012				
	сметана	0,010				
	соль	0,001				
	масло растительное	0,004				
	масло сливочное	0,005	2,60	1,70	0,00	25,40
	свинина	0,026				
305	пюре гороховое	150,00	3,00	2,00	21,00	70,00
	горох	0,05				
	масло сливочное	0,005				
	соль	0,001				
290	гуляш из говядины	100,00	9,00	9,00	0,00	105,00
	говядина	0,114				
	томатная паста	0,009				
	мука пшеничная	0,005				
	масло сливочное	0,006				
	лук репчатый	0,005				
	сахар	0,003				
	масло растительное	0,006				
	соль	0,001				
349	компот из свежих яблок и с/м ягод	200,00	0,50	0,20	19,50	55,00
	яблоки	0,040				
	ягоды с/м	0,030				
	сахар	0,024				
	коржик молочный	80,00	1,00	3,00	14,00	59,00
	мука пшеничная	0,049				
	молоко	0,010				
	сахар	0,007				
	масло растительное	0,002				
	масло сливочное	0,010				
	соль	0,001				
ПП	хлеб пшеничный	45,00	4,00	0,00	22,00	109,00
ПП	хлеб ржаной	48,00	4,00	2,00	20,00	124,00
	итого за обед	883,00	27,10	20,90	107,50	670,40
	итого	1383,00	45,20	39,10	191,60	1140,50

№ рец.	приём пищи,наименование блюд	масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
	день 10 завтрак					
54-4т-2020	макароны отварные	150	9,00	4,00	14,00	190,00
	масло сливочное	0,010				
	макаронные изделия	0,073				
	икра кабачковая	20,000	0,00	2,00	4,00	65,00
	икра кабачковая	0,020				
	соль	0,00				
	печенье	20,000	2,00	4,00	21,00	30,00
54-19з-2020	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
	масло сливочное	10,00				
ПП	хлеб пшеничный	40,00	3,00	0,00	20,00	97,00
	фрукты свежие	100,00	4,00	1,00	18,00	18,00
	яблоко	100,00				
54-2гн-2020	чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	6,50	6,80
	чай чёрный	1,00				
	сахар	7,00				
	итого за завтрак	520,00	18,30	18,20	83,60	472,90
	обед					
24	салат из свеклы с солёными огурцами	60,00	1,00	0,00	7,00	23,00
	свекла	0,086				
	огурцы солёные	0,012				
	масло растительное	0,005				
	соль	0,001				
	сахар	0,002				
200	суп с рыбными консервами	200,00	8,00	4,00	13,00	67,00
	картофель	0,047				
	сайра консерв.	0,075				
	лук репчатый	0,006				
	морковь	0,006				
	крупа рисовая	0,004				
	соль	0,001				
	масло растительное	0,001				
	масло сливочное	0,002				
	говядина	25,76				
312	картофель запечённый	150,00	4,00	3,00	10,00	65,00
	картофель	0,170				
	масло растительное	0,005				
	соль	0,001				
217	голубцы ленивые с мясом и рисом	100,00	6,00	11,00	19,00	191,00
	крупа рис	0,010				
	говядина	0,089				
	капуста б/к	0,125				
	масло сливочное	0,008				
	соль	0,003				
	компот из с/м ягод	180,00	0,00	0,00	16,00	105,00
	ягоды с/м	0,020				
	сахар	0,007				
ПП	хлеб пшеничный	45,00	4,00	0,00	22,00	109,00
ПП	хлеб ржаной	48,00	4,00	2,00	20,00	124,00
	итого за обед	783,00	27,00	20,00	107,00	684,00
	итого	1463,00	45,30	38,20	190,60	1156,90