

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийный осы
г	г	г	Ккал

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	555	16,6	14,5	86,4	542,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	950	37,5	31,3	115,9	894,8
	Итого за день	1705	54,7	45,8	235,3	1571,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Батон	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	580	21	19,5	68,1	530,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3

Утверждаю
Директор:



Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	930	32,6	29,9	121,3	885
	Итого за день	1710	54,2	49,6	219,8	1541,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Батон	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	895	38,7	35,5	118,6	948,7
	Итого за день	1685	53,9	48,6	238,2	1604,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Батон	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	500	23,6	12	76,2	505,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	925	36,8	29,3	116,2	874,9

3	225,4	1515,2
	38,6	270,3

	Итого за день	1625	61	41,3	225,4	1515,2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Батон	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	590	14	10,5	88,1	502,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300	2,3	9,4	14,2	150,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	935	37,6	43	102,7	948,1
	Итого за день	1725	52,2	53,7	221,2	1576,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
Пром.	Фрукт (банан)**	100	1,5	0,5	21	94,5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Батон	50	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (банан)**	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	545	26	26,5	51,3	547,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

Утверждено
Директор!



	Итого за Обед	920	38,4	31,5	120,4	918,9
	Итого за день	1665	65	58	206,7	1608,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Батон	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	520	37	12,6	69,5	538,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	925	47,6	32,4	115,8	943,6
	Итого за день	1645	85,2	45	218,3	1616,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	555	16,6	14,5	86,4	542,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5

Утверждаю
Директор:



	Итого за Обед	950	37,5	31,3	115,9	894,8
	Итого за день	1705	54,7	46	232,7	1562,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Батон	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	580	21	19,5	68,1	530,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	930	32,6	29,9	121,3	885
	Итого за день	1710	54,2	49,4	224,4	1558,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Батон	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	590	14,6	13,1	84,6	513,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	895	38,7	35,5	118,6	948,7
	Итого за день	1685	53,9	48,6	236,2	1596,5

Утверждено
Директор:



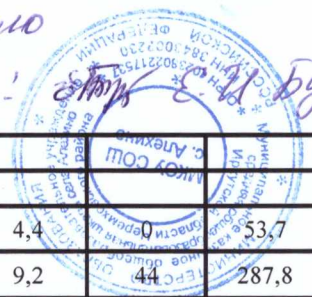
	Понедельник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Батон	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	500	23,6	12	76,2	505,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-30г	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	150	2,2	9,7	10,7	139,1
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	915	36,2	29,8	113,2	865,3
	Итого за день	1615	60,4	42	219,8	1497
	Вторник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Батон	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	590	14	10,5	88,1	502,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	935	42,3	42,1	97,1	935,9
	Итого за день	1725	56,9	52,6	220,2	1581

Утверждено
Директор:



	Среда, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
Пром.	Фрукт (банан)**	100	1,5	0,5	21	94,5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Батон	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	545	26	26,5	51,3	547,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	920	38,4	31,5	120,4	918,9
	Итого за день	1665	65	58	204,7	1600,4
	Четверг, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Батон	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	520	37	12,6	69,5	538,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	925	47,6	32,4	115,8	943,6
	Итого за день	1645	85,2	45,2	215,8	1608,3

Утверждено
Директор:



Бугин

	Пятница, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон	50	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	555	16,6	14,5	86,4	542,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по- строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	950	37,5	31,3	115,9	894,8
	Итого за день	1705	54,7	45,8	237,3	1579,3