



«08» августа 2022г
 Приказ № 95 от «08» августа 2022г

День 1
(понедельник 1 неделя)

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
133	Суп молочный вермишелевый	200	191,48	5,46	7,18	26,64
14	Масло сливочное	5	37,50	0,00	3,62	0,05
	Хлеб витаминизированный	40	104,40	3,20	0,72	21,32
378	Чай с шиповником	200	77,48	0,34	0,12	18,38
	Кисломолочный продукт	115	107,00	7,20	4,20	10,00
	Итого	560	517,86	16,20	15,84	76,39
Обед						
35	Огурец соленый	60	7,80	0,48	0,06	1,02
142	Щи из свежей капусты	250	133,60	4,72	8,00	10,48
279	Плов с курицей	200	404,38	18,80	15,18	53,50
378	Чай с шиповником	200	77,48	0,34	0,12	18,38
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76
	Хлеб ржаной	20	41,20	1,40	0,24	8,40
	Итого	750	705,06	26,88	23,74	100,52
Полдник						
399	СОК	200	90,00	0,00	0,00	22,40
	Кисломолочный продукт	100	107,00	7,20	4,20	10,00
	Булочка	100	256,00	3,20	9,82	38,80
	Итого	400,00	453,00	10,40	14,02	71,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1710	1675,92	53,48	53,60	248,11

День 2
(вторник 1 неделя)

№ Рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
64	Каша гречневая молочная	200	196,08	5,74	7,56	23,76
15	Сыр в/сорт	20	72,80	4,64	5,90	0,00
	Хлеб витаминизированный	50	130,50	4,00	0,90	26,65
502	Какао витаминизированный	200	145,00	3,90	3,10	25,16
100	Фрукты свежие	100	43,00	0,90	0,20	8,10
	Итого	570	587,38	19,18	17,66	83,67
Обед						
173	Кукуруза консервированная	60	24,75	2,25	0,09	3,74
102/1	Суп гороховый с курицей	250	193,78	8,27	8,42	27,35
59	Макароны отварные	150	128,23	3,84	2,04	23,66
346	Голень куриная запеченная	85	154,27	9,03	10,68	5,38
456	Соус	50	34,86	0,42	2,05	3,67
400	Напиток вит. ВИТОШКА	200	80,00	0,00	0,00	18,60
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76
	Хлеб ржаной	20	41,20	1,40	0,24	8,40
	Итого	835	705,49	26,83	23,72	100,56
Полдник						
	Коктейль молочный	200	144,00	5,20	4,00	22,00
	Булочка	100	256,00	3,20	9,82	38,80
	Итого	300	400,00	8,40	13,82	60,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1705	1692,87	54,41	55,20	245,03

**День 3
(среда 1 неделя)**

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
89	Каша пшеничная на молоке	230	265,93	8,42	8,33	38,18
14	Масло сливочное	5	37,50	0,00	3,62	0,05
15	Сыр в/сорт	20	72,80	4,64	5,90	0,00
	Хлеб витаминизированный	50	130,50	4,00	0,90	26,65
400	Напиток вит. ВИТОШКА	200	80,00	0,00	0,00	18,60
	Итого	505	586,73	17,06	18,75	83,48
	Обед					
173	Горшок консервированный	60	24,75	2,25	0,09	3,74
147	Суп вермишелевый с курицей	250	168,65	5,33	8,20	18,25
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	184,80	7,56	1,98	34,26
301	Биточки куриные	60	135,00	7,93	10,98	9,97
456	Соус	50	34,86	0,42	2,05	3,67
350	Компот из сухофруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76
	Хлеб ржаной	20	41,20	1,40	0,24	8,40
	Итого	810	705,62	26,57	23,74	105,93
	Полдник					
399	СОК	200	90,00	0,00	0,00	22,40
	Кисломолочный продукт	100	107,00	7,20	4,20	10,00
	Булочка	100	256,00	3,20	9,82	38,80
	Итого	400	453,00	10,40	14,02	71,20
	ИТОГО	1715,00	1745,35	54,03	56,51	260,61

**День 4
(четверг 1 неделя)**

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
66	Каша молочная Дружба (пшено-рис)	250	201,30	6,60	6,10	31,70
14	Масло сливочное	5	37,50	0,00	3,62	0,05
15	Сыр в/сорт	20	72,80	4,64	5,90	0,00
	Хлеб витаминизированный	50	130,50	4,00	0,90	26,65
502	Какао витаминизированный	200	145,00	3,90	3,10	25,16
	Итого	525	587,10	19,14	19,62	83,56
	Обед					
35	Огурец соленый	60	7,80	0,48	0,06	1,02
155	Суп рисовый с курицей	250	252,90	4,58	8,08	15,43
132	Картофель тушеный с курицей	230	303,09	15,12	15,28	53,04
31	Напиток фруктово-ягодный	200	52,48	0,02	0,04	13,46
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76
	Хлеб ржаной	20	41,20	1,40	0,24	8,40
	Итого	780	705,87	23,22	23,90	101,11
	Полдник					
	Коктейль молочный	200	144,00	5,20	4,00	22,00
	Булочка	100	256,00	3,20	9,82	38,80
	Итого	300	400,00	8,40	13,82	60,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1605,00	1692,97	50,76	57,34	245,47

**День 5
(пятница 1 неделя)**

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
59	Макароны отварные	150	128,23	3,84	2,04	23,66
368	Гуляш из отварной говядины	80	205,75	11,20	15,42	4,00
	Хлеб витаминизированный	40	104,40	3,20	0,72	21,32
399	СОК	200	90,00	0,00	0,00	22,40
100	Фрукты свежие	100	43,00	0,90	0,20	8,10
	Итого	570	571,38	19,14	18,38	79,48
	Обед					
100	Фрукты свежие (5-11классы)	100	43,00	0,90	0,20	8,10
134	Рассольник с курицей	250	157,43	5,00	8,10	15,97

215	Рагу овощное	150	225,55	6,36	6,52	40,12
301	Биточки куриные	60	135,00	7,93	10,98	9,97
378	Чай с шиповником	200	77,48	0,34	0,12	18,38
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76
	Хлеб ржаной	20	41,20	1,40	0,24	8,40
	Итого	800	728,06	23,55	26,36	110,70
	Полдник					
	Коктейль молочный	200	144,00	5,20	4,00	22,00
100	Фрукты свежие	100	43,00	0,90	0,20	8,10
	Булочка	100	256,00	3,20	9,82	38,80
	Итого	400	443,00	9,30	14,02	68,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1770,00	1742,44	51,99	58,76	259,08

**День 6
(понедельник 2 неделя)**

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
228	Каша пшеничная на молоке	230	244,38	8,10	5,54	40,92
14	Масло сливочное	5	37,50	0,00	3,62	0,05
15	Сыр в/сорт	20	72,80	4,64	5,90	0,00
	Хлеб витаминизированный	50	130,50	4,00	0,90	26,65
132	Чай с сахаром	200	57,80	0,10	0,00	15,00
	Итого	505	542,98	16,84	15,96	82,62
	Обед					
35	Огурец соленый	60	7,80	0,48	0,06	1,02
142	Щи из свежей капусты	250	133,60	4,72	8,00	10,48
279	Плов с курицей	200	404,38	17,80	15,18	53,50
378	Чай с шиповником	200	77,48	0,34	0,12	18,38
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76
	Хлеб ржаной	20	41,20	1,40	0,24	8,40
	Итого	750	712,86	26,36	23,80	101,54
	Полдник					
399	СОК	200	90,00	0,00	0,00	22,40
	Булочка	100	256,00	3,20	9,82	38,80
	Итого	300	346,00	3,20	9,82	61,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1555	1601,84	46,40	49,58	245,36

**День 7
(вторник 2 неделя)**

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
228	Каша кукурузная на молоке	200	193,50	7,04	4,82	23,58
14	Масло сливочное	10	75,00	0,00	7,25	0,10
	Хлеб витаминизированный	50	130,50	4,00	0,90	26,65
502	Какао витаминизированный	200	145,00	3,90	3,10	25,16
100	Фрукты свежие	100	43,00	0,90	0,20	8,10
	Итого	560	587,00	15,84	16,27	83,59
	Обед					
35	Огурец соленый	60	7,80	0,48	0,06	1,02
155	Суп рисовый с курицей	250	252,90	4,58	8,08	15,43
132	Картофель тушеный с курицей	230	303,09	15,12	15,28	53,04
31	Напиток фруктово-ягодный	200	52,48	0,02	0,04	13,46
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76
	Хлеб ржаной	20	41,20	1,40	0,24	8,40
	Итого	780	705,87	23,22	23,90	101,11
	Полдник					
399	СОК	200	90,00	0,00	0,00	22,40
	Булочка	100	256,00	3,20	9,82	38,80
	Итого	300	346,00	3,20	9,82	61,20
	ИТОГО	1640	1638,87	42,26	49,99	245,90

**День 8
(среда 2 неделя)**

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
66	Каша молочная Дружба (гречка-рис)	250	265,45	7,35	9,28	37,18
14	Масло сливочное	5	37,50	0,00	3,62	0,05
15	Сыр в/сорт	20	72,80	4,64	5,90	0,00
	Хлеб витаминизированный	50	130,50	4,00	0,90	26,65
400	Напиток вит. ВИТОШКА	200	80,00	0,00	0,00	18,60
	Итого	525	586,25	15,99	19,70	82,48
	Обед					
173	Кукуруза консервированная	60	24,75	2,25	0,09	3,74
102/2	Суп гороховый на мясном бульоне	250	212,30	8,10	8,17	28,50
59	Макароны отварные	150	128,23	3,84	2,04	23,66
368	Гуляш из отварной говядины	80	205,75	9,65	15,42	4,20
399	СОК	200	90,00	0,00	0,00	22,40
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76
	Хлеб ржаной	20	41,20	1,40	0,24	8,40
	Итого	780	750,63	26,86	26,16	100,66
	Полдник					
	Коктейль молочный	200	144,00	5,20	4,00	22,00
	Кисломолочный продукт	100	107,00	7,20	4,20	10,00
	Булочка	100	256,00	3,20	9,81	38,80
	Итого	400	507,00	15,60	18,01	70,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1705	1843,88	58,45	63,87	253,94

**День 9
(четверг 2 неделя)**

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
230	Каша молочная рисовая	250	285,15	6,95	8,97	41,60
15	Сыр в/сорт	20	72,80	4,64	5,90	0,00
	Хлеб витаминизированный	30	78,30	2,40	0,54	15,99
502	Какао витаминизированный	200	145,00	3,90	3,10	25,16
	Итого	500	581,25	17,89	18,51	82,75
	Обед					
173	Горшек консервированный	60	24,75	2,25	0,09	3,74
87	Суп с рыбными консервами	250	169,25	5,61	8,40	14,34
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	184,80	7,56	1,98	34,26
301	Биточки куриные	60	135,00	7,93	10,98	9,97
456	Соус	50	34,86	0,42	2,05	3,67
350	Компот из сухофруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76
	Хлеб ржаной	20	41,20	1,40	0,24	8,40
	Итого	810	706,22	26,85	23,94	102,02
	Полдник					
	Коктейль молочный	200	144,00	5,20	4,00	22,00
	Булочка	100	256,00	3,20	9,82	38,80
	Итого	300	400,00	8,40	13,82	60,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610	1687,47	53,14	56,27	245,57

**День 10
(пятница 2 неделя)**

№ рец	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
220	Запеканка из творога с яблоками	220	277,58	16,02	9,42	28,94
	Булочка	100	256,00	3,20	9,82	38,80
31	Напиток фруктово-ягодный	200	52,48	0,02	0,04	13,46
	Итого	500	586,06	19,24	19,28	81,20
	Обед					
100	Фрукты свежие (5-11классы)	100	43,00	0,90	0,20	8,10
145	Суп с фасолью	250	137,65	4,45	8,05	11,78
59	Макароны отварные	150	128,23	3,84	2,04	23,66
53	Курица в томатном соусе	80	227,52	11,33	13,16	20,44

400	Напиток вит. ВИТОШКА	200	80,00	0,00	0,00	18,60
	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76
	Хлеб ржаной	20	41,20	1,40	0,24	8,40
	Итог	820	706,00	23,54	23,89	100,74
	Полдник					
399	СОК	200	90,00	0,00	0,00	22,40
100	Фрукты свежие	100	43,00	0,90	0,20	8,10
	Булочка	100	256,00	3,20	9,82	38,80
	Итог	400	389,00	4,10	10,02	69,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1720	1681,06	46,88	53,18	251,24