

Утверждаю
 Директор ООО
 "Новая Система Услуг"
 А. С. Павлов

Согласовано
 Управление Роспотребнадзора
 по Тамбовской области

Согласовано
 Директор
 "Спортивно-оздоровительного лагеря ТАМБОВСКИЙ АРТЕК"
 А.В. Пономарёв

(подпись)
 М.П.

(подпись)
 М.П.

(подпись)
 М.П.

Примерное 21 дневное меню для организации пятиразового питания детей в "Спортивно-оздоровительном лагере ТАМБОВСКИЙ АРТЕК"
 на 2024-2025 год

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	24,4	36,8	3,8	443,8	0,14	0,8	600	4	0,4	287,6	327,6	162,2
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
	Итого за завтрак	615	46,45	57,8	51,34	870,6	1,17	1,18	734,9	4,34	90,61	801,2	740,41	550,15
Обед														
18	Салат зелёный с огурцами	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
96	Рассольник Ленинградский с курицей	250	17,5	9	8	184	0,09	0,13	27,25	0,31	6,65	453,6	341,5	26,82
246	Гуляш из свинины	100	18,2	4	5,8	133,1	0,11	0,15	250	0	2,38	55,97	346,9	18,85
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	865	50,66	30,23	99,02	906,8	0,62	0,568	346,55	0,49	22,87	936,58	1228,73	173,97
Полдник														
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5	0	0	134	57	15,5
	Итого за полдник	250	2,5	2,65	69	181,6	0,65	0,52	9,9	0	29,8	134	57	15,5
Ужин														
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	19,4	5,4	3,7	208,3	0,06	0,09	75,7	0,16	0,77	57,06	252,4	15,88
351	Картофель по-деревенски	180	3,6	0,18	38,88	167,4	0,18	0	0	0	23,04	9	703,8	9
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за ужин	555	30,12	8,45	81,58	603,4	0,54	0,318	75,9	0,16	27,02	479,04	1153,33	100,99
Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие(вафли)	60	2,94	15,96	38,58	247,6	0,03	0,01	4,2	0	0	53,4	28,8	4,8
	Итого за ужин 2	260	9,54	18,76	64,18	403,6	0,11	0,41	274,2	2	6	153,4	428,8	340,8
	Всего за день:	2545	139,27	117,89	365,12	2966	3,09	2896	1441,45	6,99	176,3	2504,22	3608,27	1181,41

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
Завтрак														
54-9к-2020	Каша молочная овсяная с курагой	200/20	8,2	6,6	32,4	223,4	0,11	0,25	103,2	0	0,98	92,04	550,1	222,5
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24
Итого за завтрак		635	24,5	27,5	81,89	692,2	0,37	0,79	335,6	2,54	16,59	547,14	1429,55	695,45
Обед														
23	Салат из свежих помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8	0	10,86	6,6	148,8	27
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	16,9	12,87	14,3	238,5	0,06	0,14	167,9	0,12	3,3	66,19	369,7	15,93
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	3,96	31,14	187,5	0,16	0,09	14,76	0,03	0	238,2	208,6	21,52
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за обед		895	36,76	29,66	99,1	818,7	0,724	0,53	446,06	0,15	23,57	1127,36	1212,32	187,1
Полдник														
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
Итого за полдник:		300	7,9	11,4	62,2	380	0,15	0,1	25,3	0,06	22,88	118,61	242,83	27,95
Ужин														
436	Жаркое по-домашнему	230	13,25	21,39	30,82	367,3	0,54	0,2	34,04	0	17,54	1015,9	1221,4	71,11
1752	Нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за ужин		535	20,81	24,49	94,46	689,5	0,84	0,418	55,04	0	23,37	1442,2	1564,65	161,76
Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242
ПР	Кондитерское изделие(чоко пай)	60	2,88	10,8	40,2	270	0,15	0,11	0	0	0	250,8	80,4	0
Итого за ужин 2		260	8,28	15,8	61,8	428	0,21	0,37	44	0,06	1,8	350,8	352,4	242
Всего за день:		2625	98,25	108,85	399,45	3008,4	2,294	2,208	906	2,81	88,21	3586,11	4801,75	1314,26

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	
Завтрак															
223	Запеканка из творога	200	16,8	13,6	77,2	479,2	0,12	0,4	400	0,6	7	83	354,6	133,8	
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,07	9,4	0,01	0,2	26	73	61,4	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,04	3	0	7,5	21	232,5	28,5	
	Итого за завтрак	615	22,82	25,51	133,04	842	0,3	0,6	477,7	0,76	14,77	298,1	734,95	280,65	
Обед															
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59	
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	11,5	9	6,5	153,7	0,07	0,1	190	0	1,5	134,6	158,05	27,62	
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	13	17	3,5	205	0,36	0,18	3,7	0,04	1,09	254,7	266,3	5,36	
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
	Итого за обед	865	36,54	36,73	96,64	860,52	0,91	0,648	259,86	0,11	39,06	1431,14	1655,6	242,2	
Полдник															
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56	
	Итого за полдник	300	18,3	6,6	42,7	310,4	0,05	0,05	0	0	4	38,67	369,7	17,56	
Ужин															
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	7,1	13,4	8,3	181,3	0,22	0,1	9,2	0	9,9	128,1	402,8	14,34	
Фирменное блюдо	Рис отварной с овощами	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2	
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
	Итого за ужин	555	19,78	17,57	106,52	693,6	1,84	0,368	9,2	0	32,95	595,1	715,47	106,29	
Ужин 2															
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	8	8,4	132	0,04	0,26	66	0	0,6	100	292	248	
ПР	Кондитерское изделие(мармелад)	60	0,06	0	47,6	192,6	0	0	0	0	0	54,6	2,4	2,4	
	Итого за ужин 2	260	5,66	8	56	324,6	0,04	0,26	66	0	0,6	154,6	294,4	250,4	
	Всего за день:	2595	10,31	94,41	434,9	3031,12	3,14	1,926	812,76	0,87	91,38	2517,61	3770,12	897,1	

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
Завтрак														
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200/20	7,26	5,28	33,22	209,8	0,14	0,2	32,12	0,06	2,55	277,6	308,1	166,5
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	30	0	15	46,5	522	12
	Итого за завтрак	635	25,21	26,33	99,51	752,1	0,42	0,78	287,02	2,6	18,16	740,2	1292,55	627,45
Обед														
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,9	0,78	2,46	20,34	0,01	0,03	1,8	0	28,85	6,94	164,7	24,53
99	Суп из овощей с мясом	250	7,75	16	7	203,7	0,26	0,1	127,5	0	6,02	31,2	370	19,57
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,6	1	0,21	668,1	0,34	2,89	1763,7	491,7	61,9
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	815	42,19	41,93	129,99	1094,34	1,57	0,548	815,4	0,34	40,59	2225,74	1327,35	189,75
Полдник														
385	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44	2,6	0,1	100	292	240
ПР	Плюшка "Особенная"	50	3,8	4,4	28,2	167	0,1	0,05	2	0,1	0	185,5	62,5	35,5
	Итого за полдник	250	9,6	10,8	37,6	287	0,18	0,35	46	2,7	0,1	285,5	354,5	275,5
Ужин														
Фирменное блюдо	Шницель "Сюрприз"	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,21	0,08	17,75	0,32	0,17	55,01	0	0,7
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
342	Компот из свежих плодов (из яблоч)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за ужин	555	29,37	24,92	90,49	721,04	0,604	0,34	82,25	0,5	0,88	470,32	211,25	98,61
Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие(пряник)	50	2,8	2,5	38,15	181	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5
	Итого за ужин 2	250	9,4	5,3	63,75	337	0,12	0,41	270	2	6	101	435,5	341,5
	Итого за день:	2505	115,77	109,28	421,34	3191,48	2,894	2,428	1500,67	8,14	65,73	3822,76	3621,15	1532,81

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	230	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04
12008	Яйцо отварное	40	5,04	4,24	0,44	62	0,02	0,2	59,6	0,88	0	49,6	50,4	20
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
Итого за завтрак		635	18,77	19,3	71,88	555,4	0,36	0,6	174,9	1,11	94,69	330,86	790,15	313,15
Обед														
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,84	2,46	1,98	34,2	0,02	0,03	73,2	0	7,74	6,6	124,2	23,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	9,25	9	11,5	160,7	0,15	0,08	700	0,02	6,45	38,95	281,2	55,22
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	0,18	0,07	1,21	6,15	0	0	0,12	0	0,05	21,43	3,06	1,17
297	Фрикадельки из кур в томатном соусе	100	8,9	9	4,7	138,6	0,03	0,07	153,6	0,04	1,39	30,91	162,96	14,27
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за обед		880	30,67	28,26	104,89	807,45	0,67	0,538	987,68	0,13	42,49	1135,21	1679,97	276,69
Полдник														
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0
413	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,1	0,18	56,2	0,29	0,21	110,3	147,5	84,87
Итого за полдник		300	13,7	6	76,8	284,7	0,7	0,66	56,6	0,29	30,01	110,3	147,5	84,87
Ужин														
250	Бефстроганов	100	21,9	27,4	5,7	355,4	0,08	0,2	100	0,03	1,7	84,6	413,2	38,2
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за ужин		555	33,98	31,37	102,92	855,7	1,66	0,428	100	0,03	5,93	528,3	820,57	141,35
Ужин 2														
386	Кисломолочный продукт (кефир)	200	7,2	3	7,2	82	0,08	0,34	0	0,02	1,4	100	292	240
ПР	Кондитерское изделие (бамбук)	60	3,96	10	37,74	249	0,28	0,38	105,6	0	0,18	205,8	105,6	34,2
Итого за ужин 2		260	11,16	13	44,94	331	0,36	0,72	105,6	0,02	1,58	305,8	397,6	274,2
Всего за день:		2630	108,28	97,93	401,43	2834,25	3,75	2,946	1424,78	1,58	174,7	2410,47	3835,79	1090,26

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
Завтрак														
223	Запеканка из творога	200	16,8	13,6	77,2	479,2	0,12	0,4	400	0,6	7	83	354,6	133,8
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,07	9,4	0,01	0,2	26	73	61,4
39370	Джем (конфитюр)	30	0,21	0,06	19,23	75	0	0	4,2	0	2,64	0,3	38,7	4,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24
Итого за завтрак		635	34,78	22,52	157,44	904,2	1,13	0,77	421,1	0,61	24,91	479,7	981,51	383,15
Обед														
18	Салат зелёный с огурцами	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	19,4	5,4	3,7	208,3	0,06	0,09	75,7	0,16	0,77	57,06	252,4	15,88
351	Картофель по-деревенски	180	3,6	0,18	38,88	167,4	0,18	0	0	0	23,04	9	703,8	9
636	Компот из апельсина/мандаринов	200	0,2	0	9,8	41	0	0	2,8	0	5,6	8,02	69,72	24,68
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за обед		865	35,86	18,95	93,22	771,7	0,72	0,368	239,9	0,16	47,95	890,15	1600,22	188,6
Полдник														
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
2023	Рогалик со сгущенным молоком	80	5,36	2,64	40,72	202	0,16	0,2	12,8	0	0,32	48,08	157,2	112,04
Итого за полдник		280	6,36	2,84	60,92	294	0,18	0,22	12,8	0	4,32	60,08	397,2	126,04
Ужин														
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	16,9	12,87	14,3	238,5	0,06	0,14	167,9	0,12	3,3	66,19	369,7	15,93
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за ужин		585	30,52	26,9	92,18	746,7	0,45	0,398	231,8	0,3	3,53	478,68	571,33	115,64
Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт в индивидуальной упаковке)	100	4,6	3,3	6,4	71	0,04	0,2	22	0,6	0,6	52	147	122
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	60	4,5	7,92	38,1	250,2	0,04	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4
Итого за ужин 2		160	9,1	11,22	44,5	321,2	0,08	0,23	28,6	0,6	0,6	250	213	139,4
Всего за день:		2525	116,62	82,43	448,26	3037,8	2,56	1,986	934,2	1,67	81,31	2158,61	3763,26	952,83

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	
Завтрак															
Фирменное блюдо	Каша молочная рисовая с манго	200/20	7	6,8	53	234	0,03	0,03	13,4	0	8,46	32,4	55,8	123	
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,04	3	0	7,5	21	232,5	28,5	
Итого за завтрак		635	23,3	27,55	103,24	702,8	0,28	0,58	241,3	2,54	16,57	469,5	750,75	600,45	
Обед															
23	Салат из свежих помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8	0	10,86	6,6	148,8	27	
96	Рассольник Ленинградский с курицей	250	17,5	9	8	184	0,09	0,13	27,25	0,31	6,65	453,6	341,5	26,82	
436	Жаркое по-домашнему	230	13,25	21,39	30,82	367,3	0,54	0,2	34,04	0	17,54	1015,9	1221,4	71,11	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
Итого за обед		815	39,37	35,72	102,18	897,4	0,98	0,588	199,69	0,31	41	1893,42	2055,75	241,7	
Полдник															
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8	
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15	
Итого за полдник		300	7,9	11,4	62,2	380	0,15	0,1	25,3	0,06	22,88	118,61	242,83	27,95	
Ужин															
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	24	13,4	0	223	0,05	0,14	0	0	0	73	211	12	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76	
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
Итого за ужин		555	37,42	27,43	75,68	723	0,444	0,4	64,5	0,18	0,71	488,31	422,25	109,91	
Ужин 2															
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	
ПР	Кондитерское изделие(Зефир)	35/40	0,3	0	31,9	130,4	0	0	0	0	0	10,8	18,4	10	
Итого за ужин 2		235/240	5,7	5	53,5	288,4	0,06	0,26	44	0,06	1,8	110,8	290,4	252	
Всего за день:		2545/5	113,69	107,1	396,8	2991,6	1,914	1,928	574,79	3,15	82,96	3080,64	3761,98	1232,01	

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
Завтрак														
210	Омлет натуральный	100	12,2	18,4	1,9	221,9	0,07	0,4	300	2	0,2	143,8	163,8	81,1
1043	Блинчики	200	10,2	10,2	42,8	304	0,11	0,18	45,4	0,35	0,26	633,6	203,3	118,1
39370	Джем (конфитюр)	30	0,21	0,06	19,23	75	0	0	4,2	0	2,64	0,3	38,7	4,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	30	0	15	46,5	522	12
Итого за завтрак		715	28,59	30,97	117,44	869	0,38	0,75	379,8	2,35	21,15	996,08	1058,53	262,31
Обед														
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	11,5	9	6,5	153,7	0,07	0,1	190	0	1,5	134,6	158,05	27,62
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	3,96	31,14	187,5	0,16	0,09	14,76	0,03	0	238,2	208,6	21,52
256	Мясо тушеное	100	9	25	3	273,8	0,25	0,09	291,9	0	2,66	250,5	259,7	19,53
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за обед		865	35,2	44,03	104,58	966,72	0,79	0,498	520,06	0,03	16,6	1051,72	1050	179,01
Полдник														
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56
Итого за полдник		300	18,3	6,6	42,7	310,4	0,05	0,05	0	0	4	38,67	369,7	17,56
Ужин														
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	13	17	3,5	205	0,36	0,18	3,7	0,04	1,09	254,7	266,3	5,36
Фирменное блюдо	Рис отварной с овощами	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за ужин		555	25,68	21,17	101,72	717,3	1,98	0,448	3,7	0,04	24,14	721,7	578,97	97,31
Ужин 2														
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	8	8,4	132	0,04	0,26	66	0	0,6	100	292	248
ПР	Кондитерское изделие(пряник)	50	2,8	2,5	38,15	181	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5
Итого за ужин 2		250	8,4	10,5	46,55	313	0,08	0,27	66	0	0,6	101	327,5	253,5
Всего за день:		2685	116,17	113,27	412,99	3176,42	3,28	2,016	969,56	2,42	66,49	2909,17	3384,7	809,69

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	
Завтрак															
54-бк-2020	Каша вязкая молочная пшенинная с курагой	200/20	7,4	5,2	31	200,6	0,13	0,22	154,2	0,06	1,56	460,8	577,4	185,3	
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51	
Итого за завтрак		635	29,45	26,2	78,54	627,4	1,16	0,6	289,1	0,4	91,77	974,4	990,21	573,25	
Обед															
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,9	0,78	2,46	20,34	0,01	0,03	1,8	0	28,85	6,94	164,7	24,53	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	9,25	9	11,5	160,7	0,15	0,08	700	0,02	6,45	38,95	281,2	55,22	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	0,18	0,07	1,21	6,15	0	0	0,12	0	0,05	21,43	3,06	1,17	
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	100	20,6	3,2	3,3	124,7	0,08	0,08	243,8	0	4,98	54,13	350	14,29	
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86	
636	Компот из апельсинов/мандаринов	200	0,2	0	9,8	41	0	0	2,8	0	5,6	8,02	69,72	24,68	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
Итого за обед		880	42,03	20,78	84,77	709,49	0,69	0,528	977,68	0,09	67,07	1155,97	1748,93	258,7	
Полдник															
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0	
413	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,1	0,18	56,2	0,29	0,21	110,3	147,5	84,87	
Итого за полдник		300	13,7	6	76,8	284,7	0,7	0,66	56,6	0,29	30,01	110,3	147,5	84,87	
Ужин															
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,6	1	0,21	668,1	0,34	2,89	1763,7	491,7	61,9	
1752	Нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
Итого за ужин		535	33,58	24,98	97,57	784,8	1,3	0,448	671,3	0,34	9,1	2179,08	731,13	144,91	
Ужин 2															
386	Кисломолочный продукт (кефир)	200	7,2	3	7,2	82	0,08	0,34	0	0,02	1,4	100	292	240	
ПР	Кондитерское изделие(вафли)	60	2,94	15,96	38,58	247,6	0,03	0,01	4,2	0	0	53,4	28,8	4,8	
Итого за ужин 2		260	10,14	18,96	45,78	329,6	0,11	0,35	4,2	0,02	1,4	153,4	320,8	244,8	
Всего за день:		2610	128,9	96,92	383,46	2735,99	3,96	2,586	1998,88	1,14	199,35	4573,15	3938,57	1306,53	

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	
	Завтрак														
Фирменное блюдо	Каша манная молочная с цуккатами	200/20	2,4	0,4	39,6	169,4	0,05	0,05	71,4	0	1,66	20,74	466,6	167,8	
12008	Яйцо отварное	40	5,04	4,24	0,44	62	0,02	0,2	59,6	0,88	0	49,6	50,4	20	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24	
	Итого за завтрак	655	12,02	15	84,03	528,6	0,25	0,37	203,8	1,03	16,73	277,44	1008,85	268,75	
	Обед														
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,84	2,46	1,98	34,2	0,02	0,03	73,2	0	7,74	6,6	124,2	23,4	
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	3,96	31,14	187,5	0,16	0,09	14,76	0,03	0	238,2	208,6	21,52	
297	Фрикадельки из кур в томатном соусе	100	8,9	9	4,7	138,6	0,03	0,07	153,6	0,04	1,39	30,91	162,96	14,27	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
	Итого за обед	865	29,3	25,79	106,52	781	0,7	0,478	429,16	0,07	23,78	1098,08	1175,66	215,46	
	Полдник														
ПР	Плюшка "Особенная"	50	3,8	4,4	28,2	167	0,1	0,05	2	0,1	0	185,5	62,5	35,5	
385	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44	2,6	0,1	100	292	240	
	Итого за полдник	250	9,6	10,8	37,6	287	0,18	0,35	46	2,7	0,1	285,5	354,5	275,5	
	Ужин														
250	Бефстроганов	100	21,9	27,4	5,7	355,4	0,08	0,2	100	0,03	1,7	84,6	413,2	38,2	
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2	
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
	Итого за ужин	555	33,98	31,37	102,92	855,7	1,66	0,428	100	0,03	5,93	528,3	820,57	141,35	
	Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт(творожок в индивидуальной упаковке)	100	6	23	3	243	0,05	0,3	110	0,5	0,1	41	112	150	
ПР	Кондитерское изделие (бамбук)	60	3,96	10	37,74	249	0,28	0,38	105,6	0	0,18	205,8	105,6	34,2	
	Итого за ужин 2	160	9,96	33	40,74	492	0,33	0,68	215,6	0,5	0,28	246,8	217,6	184,2	
	Всего за день:	2485	94,86	115,96	371,81	2944,3	3,12	2,306	994,56	4,33	46,82	2436,12	3577,18	1085,26	

День 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	24,4	36,8	3,8	443,8	0,14	0,8	600	4	0,4	287,6	327,6	162,2
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
	Итого за завтрак	615	46,45	57,8	51,34	870,6	1,17	1,18	734,9	4,34	90,61	801,2	740,41	550,15
Обед														
18	Салат зелёный с огурцами	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
96	Рассольник Ленинградский с курицей	250	17,5	9	8	184	0,09	0,13	27,25	0,31	6,65	453,6	341,5	26,82
246	Гуляш из свинины	100	18,2	4	5,8	133,1	0,11	0,15	250	0	2,38	55,97	346,9	18,85
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	865	50,66	30,23	99,02	906,8	0,62	0,568	346,55	0,49	22,87	936,58	1228,73	173,97
Полдник														
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5	0	0	134	57	15,5
	Итого за полдник	250	2,5	2,65	69	181,6	0,65	0,52	9,9	0	29,8	134	57	15,5
Ужин														
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	19,4	5,4	3,7	208,3	0,06	0,09	75,7	0,16	0,77	57,06	252,4	15,88
351	Картофель по-деревенски	180	3,6	0,18	38,88	167,4	0,18	0	0	0	23,04	9	703,8	9
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за ужин	555	30,12	8,45	81,58	603,4	0,54	0,318	75,9	0,16	27,02	479,04	1153,33	100,99
Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие(вафли)	60	2,94	15,96	38,58	247,6	0,03	0,01	4,2	0	0	53,4	28,8	4,8
	Итого за ужин 2	260	9,54	18,76	64,18	403,6	0,11	0,41	274,2	2	6	153,4	428,8	340,8
	Всего за день:	2545	139,27	117,89	365,12	2966	3,09	2896	1441,45	6,99	176,3	2504,22	3608,27	1181,41

День 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	
Завтрак															
54-9к-2020	Каша молочная овсяная с курагой	200/20	8,2	6,6	32,4	223,4	0,11	0,25	103,2	0	0,98	92,04	550,1	222,5	
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24	
Итого за завтрак:		635	24,5	27,5	81,89	692,2	0,37	0,79	335,6	2,54	16,59	547,14	1429,55	695,45	
Обед															
23	Салат из свежих помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8	0	10,86	6,6	148,8	27	
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5	
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	16,9	12,87	14,3	238,5	0,06	0,14	167,9	0,12	3,3	66,19	369,7	15,93	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	3,96	31,14	187,5	0,16	0,09	14,76	0,03	0	238,2	208,6	21,52	
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
Итого за обед:		895	36,76	29,66	99,1	818,7	0,724	0,53	446,06	0,15	23,57	1127,36	1212,32	187,1	
Полдник															
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8	
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15	
Итого за полдник:		300	7,9	11,4	62,2	380	0,15	0,1	25,3	0,06	22,88	118,61	242,83	27,95	
Ужин															
436	Жаркое по-домашнему	230	13,25	21,39	30,82	367,3	0,54	0,2	34,04	0	17,54	1015,9	1221,4	71,11	
1752	Нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9	
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
Итого за ужин:		535	20,81	24,49	94,46	689,5	0,84	0,418	55,04	0	23,37	1442,2	1564,65	161,76	
Ужин 2															
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	
ПР	Кондитерское изделие(чоко пай)	60	2,88	10,8	40,2	270	0,15	0,11	0	0	0	250,8	80,4	0	
Итого за ужин 2:		260	8,28	15,8	61,8	428	0,21	0,37	44	0,06	1,8	350,8	352,4	242	
Всего за день:		2625	98,25	108,85	399,45	3008,4	2,294	2,208	906	2,81	88,21	3586,11	4801,75	1314,26	

День 13

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
Завтрак														
223	Запеканка из творога	200	16,8	13,6	77,2	479,2	0,12	0,4	400	0,6	7	83	354,6	133,8
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,07	9,4	0,01	0,2	26	73	61,4
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,04	3	0	7,5	21	232,5	28,5
Итого за завтрак		615	22,82	25,51	133,04	842	0,3	0,6	477,7	0,76	14,77	298,1	734,95	280,65
Обед														
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	11,5	9	6,5	153,7	0,07	0,1	190	0	1,5	134,6	158,05	27,62
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	13	17	3,5	205	0,36	0,18	3,7	0,04	1,09	254,7	266,3	5,36
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за обед		865	36,54	36,73	96,64	860,52	0,91	0,648	259,86	0,11	39,06	1431,14	1655,6	242,2
Полдник														
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56
Итого за полдник		300	18,3	6,6	42,7	310,4	0,05	0,05	0	0	4	38,67	369,7	17,56
Ужин														
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	7,1	13,4	8,3	181,3	0,22	0,1	9,2	0	9,9	128,1	402,8	14,34
Фирменное блюдо	Рис отварной с овощами	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за ужин		555	19,78	17,57	106,52	693,6	1,84	0,368	9,2	0	32,95	595,1	715,47	106,29
Ужин 2														
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	8	8,4	132	0,04	0,26	66	0	0,6	100	292	248
ПР	Кондитерское изделие(мармелад)	60	0,06	0	47,6	192,6	0	0	0	0	0	54,6	2,4	2,4
Итого за ужин 2		260	5,66	8	56	324,6	0,04	0,26	66	0	0,6	154,6	294,4	250,4
Всего за день:		2595	10,31	94,41	434,9	3031,12	3,14	1,926	812,76	0,87	91,38	2517,61	3770,12	897,1

День 14

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
Завтрак														
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200/20	7,26	5,28	33,22	209,8	0,14	0,2	32,12	0,06	2,55	277,6	308,1	166,5
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	30	0	15	46,5	522	12
Итого за завтрак		635	25,21	26,33	99,51	752,1	0,42	0,78	287,02	2,6	18,16	740,2	1292,55	627,45
Обед														
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,9	0,78	2,46	20,34	0,01	0,03	1,8	0	28,85	6,94	164,7	24,53
99	Суп из овощей с мясом	250	7,75	16	7	203,7	0,26	0,1	127,5	0	6,02	31,2	370	19,57
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,6	1	0,21	668,1	0,34	2,89	1763,7	491,7	61,9
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за обед		815	42,19	41,93	129,99	1094,34	1,57	0,548	815,4	0,34	40,59	2225,74	1327,35	189,75
Полдник														
385	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44	2,6	0,1	100	292	240
ПР	Плюшка "Особенная"	50	3,8	4,4	28,2	167	0,1	0,05	2	0,1	0	185,5	62,5	35,5
Итого за полдник		250	9,6	10,8	37,6	287	0,18	0,35	46	2,7	0,1	285,5	354,5	275,5
Ужин														
Фирменное блюдо	Шницель "Сюрприз"	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,21	0,08	17,75	0,32	0,17	55,01	0	0,7
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за ужин		555	29,37	24,92	90,49	721,04	0,604	0,34	82,25	0,5	0,88	470,32	211,25	98,61
Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие(пряник)	50	2,8	2,5	38,15	181	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5
Итого за ужин 2		250	9,4	5,3	63,75	337	0,12	0,41	270	2	6	101	435,5	341,5
Итого за день:		2505	115,77	109,28	421,34	3191,48	2,894	2,428	1500,67	8,14	65,73	3822,76	3621,15	1532,81

День 15

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	24,4	36,8	3,8	443,8	0,14	0,8	600	4	0,4	287,6	327,6	162,2
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
Итого за завтрак		615	46,45	57,8	51,34	870,6	1,17	1,18	734,9	4,34	90,61	801,2	740,41	550,15
Обед														
18	Салат зелёный с огурцами	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
96	Рассольник Ленинградский с курицей	250	17,5	9	8	184	0,09	0,13	27,25	0,31	6,65	453,6	341,5	26,82
246	Гуляш из свинины	100	18,2	4	5,8	133,1	0,11	0,15	250	0	2,38	55,97	346,9	18,85
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за обед		865	50,66	30,23	99,02	906,8	0,62	0,568	346,55	0,49	22,87	936,58	1228,73	173,97
Полдник														
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5	0	0	134	57	15,5
Итого за полдник		250	2,5	2,65	69	181,6	0,65	0,52	9,9	0	29,8	134	57	15,5
Ужин														
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	19,4	5,4	3,7	208,3	0,06	0,09	75,7	0,16	0,77	57,06	252,4	15,88
351	Картофель по-деревенски	180	3,6	0,18	38,88	167,4	0,18	0	0	0	23,04	9	703,8	9
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за ужин		555	30,12	8,45	81,58	603,4	0,54	0,318	75,9	0,16	27,02	479,04	1153,33	100,99
Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие(вафли)	60	2,94	15,96	38,58	247,6	0,03	0,01	4,2	0	0	53,4	28,8	4,8
Итого за ужин 2		260	9,54	18,76	64,18	403,6	0,11	0,41	274,2	2	6	153,4	428,8	340,8
Всего за день:		2545	139,27	117,89	365,12	2966	3,09	2896	1441,45	6,99	176,3	2504,22	3608,27	1181,41

День 16

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
Завтрак														
54-9к-2020	Каша молочная овсяная с курагой	200/20	8,2	6,6	32,4	223,4	0,11	0,25	103,2	0	0,98	92,04	550,1	222,5
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24
Итого за завтрак		635	24,5	27,5	81,89	692,2	0,37	0,79	335,6	2,54	16,59	547,14	1429,55	695,45
Обед														
23	Салат из свежих помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8	0	10,86	6,6	148,8	27
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	16,9	12,87	14,3	238,5	0,06	0,14	167,9	0,12	3,3	66,19	369,7	15,93
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	3,96	31,14	187,5	0,16	0,09	14,76	0,03	0	238,2	208,6	21,52
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за обед		895	36,76	29,66	99,1	818,7	0,724	0,53	446,06	0,15	23,57	1127,36	1212,32	187,1
Полдник														
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
Итого за полдник:		300	7,9	11,4	62,2	380	0,15	0,1	25,3	0,06	22,88	118,61	242,83	27,95
Ужин														
436	Жаркое по-домашнему	230	13,25	21,39	30,82	367,3	0,54	0,2	34,04	0	17,54	1015,9	1221,4	71,11
1752	Нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за ужин		535	20,81	24,49	94,46	689,5	0,84	0,418	55,04	0	23,37	1442,2	1564,65	161,76
Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242
ПР	Кондитерское изделие(чоко пай)	60	2,88	10,8	40,2	270	0,15	0,11	0	0	0	250,8	80,4	0
Итого за ужин 2		260	8,28	15,8	61,8	428	0,21	0,37	44	0,06	1,8	350,8	352,4	242
Всего за день:		2625	98,25	108,85	399,45	3008,4	2,294	2,208	906	2,81	88,21	3586,11	4801,75	1314,26

День 17

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	
Завтрак															
223	Запеканка из творога	200	16,8	13,6	77,2	479,2	0,12	0,4	400	0,6	7	83	354,6	133,8	
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,07	9,4	0,01	0,2	26	73	61,4	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,04	3	0	7,5	21	232,5	28,5	
Итого за завтрак		615	22,82	25,51	133,04	842	0,3	0,6	477,7	0,76	14,77	298,1	734,95	280,65	
Обед															
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59	
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	11,5	9	6,5	153,7	0,07	0,1	190	0	1,5	134,6	158,05	27,62	
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	13	17	3,5	205	0,36	0,18	3,7	0,04	1,09	254,7	266,3	5,36	
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
Итого за обед		865	36,54	36,73	96,64	860,52	0,91	0,648	259,86	0,11	39,06	1431,14	1655,6	242,2	
Полдник															
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56	
Итого за полдник		300	18,3	6,6	42,7	310,4	0,05	0,05	0	0	4	38,67	369,7	17,56	
Ужин															
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	7,1	13,4	8,3	181,3	0,22	0,1	9,2	0	9,9	128,1	402,8	14,34	
Фирменное блюдо	Рис отварной с овощами	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2	
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
Итого за ужин		555	19,78	17,57	106,52	693,6	1,84	0,368	9,2	0	32,95	595,1	715,47	106,29	
Ужин 2															
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	8	8,4	132	0,04	0,26	66	0	0,6	100	292	248	
ПР	Кондитерское изделие(мармелад)	60	0,06	0	47,6	192,6	0	0	0	0	0	54,6	2,4	2,4	
Итого за ужин 2		260	5,66	8	56	324,6	0,04	0,26	66	0	0,6	154,6	294,4	250,4	
Всего за день:		2595	10,31	94,41	434,9	3031,12	3,14	1,926	812,76	0,87	91,38	2517,61	3770,12	897,1	

День 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
Завтрак														
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200/20	7,26	5,28	33,22	209,8	0,14	0,2	32,12	0,06	2,55	277,6	308,1	166,5
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	30	0	15	46,5	522	12
	Итого за завтрак	635	25,21	26,33	99,51	752,1	0,42	0,78	287,02	2,6	18,16	740,2	1292,55	627,45
Обед														
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,9	0,78	2,46	20,34	0,01	0,03	1,8	0	28,85	6,94	164,7	24,53
99	Суп из овощей с мясом	250	7,75	16	7	203,7	0,26	0,1	127,5	0	6,02	31,2	370	19,57
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,6	1	0,21	668,1	0,34	2,89	1763,7	491,7	61,9
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	815	42,19	41,93	129,99	1094,34	1,57	0,548	815,4	0,34	40,59	2225,74	1327,35	189,75
Полдник														
385	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44	2,6	0,1	100	292	240
ПР	Плюшка "Особенная"	50	3,8	4,4	28,2	167	0,1	0,05	2	0,1	0	185,5	62,5	35,5
	Итого за полдник	250	9,6	10,8	37,6	287	0,18	0,35	46	2,7	0,1	285,5	354,5	275,5
Ужин														
Фирменное блюдо	Шницель "Сюрприз"	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,21	0,08	17,75	0,32	0,17	55,01	0	0,7
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
342	Компот из свежих плодов (из яблоч)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за ужин	555	29,37	24,92	90,49	721,04	0,604	0,34	82,25	0,5	0,88	470,32	211,25	98,61
Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие(пряник)	50	2,8	2,5	38,15	181	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5
	Итого за ужин 2	250	9,4	5,3	63,75	337	0,12	0,41	270	2	6	101	435,5	341,5
	Итого за день:	2505	115,77	109,28	421,34	3191,48	2,894	2,428	1500,67	8,14	65,73	3822,76	3621,15	1532,81

День 19

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	230	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04
12008	Яйцо отварное	40	5,04	4,24	0,44	62	0,02	0,2	59,6	0,88	0	49,6	50,4	20
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
Итого за завтрак		635	18,77	19,3	71,88	555,4	0,36	0,6	174,9	1,11	94,69	330,86	790,15	313,15
Обед														
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,84	2,46	1,98	34,2	0,02	0,03	73,2	0	7,74	6,6	124,2	23,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	9,25	9	11,5	160,7	0,15	0,08	700	0,02	6,45	38,95	281,2	55,22
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	0,18	0,07	1,21	6,15	0	0	0,12	0	0,05	21,43	3,06	1,17
297	Фрикадельки из кур в томатном соусе	100	8,9	9	4,7	138,6	0,03	0,07	153,6	0,04	1,39	30,91	162,96	14,27
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за обед		880	30,67	28,26	104,89	807,45	0,67	0,538	987,68	0,13	42,49	1135,21	1679,97	276,69
Полдник														
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0
413	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,1	0,18	56,2	0,29	0,21	110,3	147,5	84,87
Итого за полдник		300	13,7	6	76,8	284,7	0,7	0,66	56,6	0,29	30,01	110,3	147,5	84,87
Ужин														
250	Бефстроганов	100	21,9	27,4	5,7	355,4	0,08	0,2	100	0,03	1,7	84,6	413,2	38,2
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за ужин		555	33,98	31,37	102,92	855,7	1,66	0,428	100	0,03	5,93	528,3	820,57	141,35
Ужин 2														
386	Кисломолочный продукт (кефир)	200	7,2	3	7,2	82	0,08	0,34	0	0,02	1,4	100	292	240
ПР	Кондитерское изделие (бамбук)	60	3,96	10	37,74	249	0,28	0,38	105,6	0	0,18	205,8	105,6	34,2
Итого за ужин 2		260	11,16	13	44,94	331	0,36	0,72	105,6	0,02	1,58	305,8	397,6	274,2
Всего за день:		2630	108,28	97,93	401,43	2834,25	3,75	2,946	1424,78	1,58	174,7	2410,47	3835,79	1090,26

День 20

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
Завтрак														
223	Запеканка из творога	200	16,8	13,6	77,2	479,2	0,12	0,4	400	0,6	7	83	354,6	133,8
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,07	9,4	0,01	0,2	26	73	61,4
39370	Джем (конфитюр)	30	0,21	0,06	19,23	75	0	0	4,2	0	2,64	0,3	38,7	4,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24
Итого за завтрак		635	34,78	22,52	157,44	904,2	1,13	0,77	421,1	0,61	24,91	479,7	981,51	383,15
Обед														
18	Салат зелёный с огурцами	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	19,4	5,4	3,7	208,3	0,06	0,09	75,7	0,16	0,77	57,06	252,4	15,88
351	Картофель по-деревенски	180	3,6	0,18	38,88	167,4	0,18	0	0	0	23,04	9	703,8	9
636	Компот из апельсина/мандаринов	200	0,2	0	9,8	41	0	0	2,8	0	5,6	8,02	69,72	24,68
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за обед		865	35,86	18,95	93,22	771,7	0,72	0,368	239,9	0,16	47,95	890,15	1600,22	188,6
Полдник														
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
2023	Рогалик со сгущенным молоком	80	5,36	2,64	40,72	202	0,16	0,2	12,8	0	0,32	48,08	157,2	112,04
Итого за полдник		280	6,36	2,84	60,92	294	0,18	0,22	12,8	0	4,32	60,08	397,2	126,04
Ужин														
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	16,9	12,87	14,3	238,5	0,06	0,14	167,9	0,12	3,3	66,19	369,7	15,93
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за ужин		585	30,52	26,9	92,18	746,7	0,45	0,398	231,8	0,3	3,53	478,68	571,33	115,64
Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт в индивидуальной упаковке)	100	4,6	3,3	6,4	71	0,04	0,2	22	0,6	0,6	52	147	122
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	60	4,5	7,92	38,1	250,2	0,04	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4
Итого за ужин 2		160	9,1	11,22	44,5	321,2	0,08	0,23	28,6	0,6	0,6	250	213	139,4
Всего за день:		2525	116,62	82,43	448,26	3037,8	2,56	1,986	934,2	1,67	81,31	2158,61	3763,26	952,83

День 21

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
Завтрак														
Фирменное блюдо	Каша молочная рисовая с манго	200/20	7	6,8	53	234	0,03	0,03	13,4	0	8,46	32,4	55,8	123
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,04	3	0	7,5	21	232,5	28,5
Итого за завтрак		635	23,3	27,55	103,24	702,8	0,28	0,58	241,3	2,54	16,57	469,5	750,75	600,45
Обед														
23	Салат из свежих помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8	0	10,86	6,6	148,8	27
96	Рассольник Ленинградский с курицей	250	17,5	9	8	184	0,09	0,13	27,25	0,31	6,65	453,6	341,5	26,82
436	Жаркое по-домашнему	230	13,25	21,39	30,82	367,3	0,54	0,2	34,04	0	17,54	1015,9	1221,4	71,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за обед		815	39,37	35,72	102,18	897,4	0,98	0,588	199,69	0,31	41	1893,42	2055,75	241,7
Полдник														
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
Итого за полдник		300	7,9	11,4	62,2	380	0,15	0,1	25,3	0,06	22,88	118,61	242,83	27,95
Ужин														
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	24	13,4	0	223	0,05	0,14	0	0	0	73	211	12
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
Итого за ужин		555	37,42	27,43	75,68	723	0,444	0,4	64,5	0,18	0,71	488,31	422,25	109,91
Ужин 2														
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242
ПР	Кондитерское изделие(Зефир)	35/40	0,3	0	31,9	130,4	0	0	0	0	0	10,8	18,4	10
Итого за ужин 2		235/240	5,7	5	53,5	288,4	0,06	0,26	44	0,06	1,8	110,8	290,4	252
Всего за день:		2545/5	113,69	107,1	396,8	2991,6	1,914	1,928	574,79	3,15	82,96	3080,64	3761,98	1232,01