



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 6.6 | 6.8 | 35.8 | 230.7 |
| 27.01.2024.4 | Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком | 200 | 5.8 | 5 | 29 | 184.2 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **630** | **23.4** | **21.6** | **96.8** | **674.3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.3 | 4.5 | 7.6 | 76.1 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-27м | Капуста тушеная с мясом птицы | 300 | 25.2 | 12.3 | 15.6 | 274.5 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0.5 | 0.2 | 19.4 | 81.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Яблоко | 140 | 0.6 | 0.6 | 13.7 | 62.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
|  | **Итого за Обед** | **1040** | **39.5** | **24.4** | **111.2** | **822.2** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **62.9** | **46** | **208** | **1496.5** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-18з | Салат из свеклы с черносливом | 100 | 1.4 | 5.4 | 12.9 | 106.2 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16.9 | 6.9 | 5.3 | 151.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **30.7** | **23.4** | **77.8** | **645.3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-113 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0.9 | 10.2 | 7.1 | 123.8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-6г | Рис отварной | 180 | 4.3 | 5.8 | 43.7 | 244.2 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 120 | 21.9 | 20.9 | 19.7 | 354.3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| 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** | **960** | **39.3** | **48.4** | **122.7** | **1083** |
|  | **Итого за день** | **1630** | **70** | **71.8** | **200.5** | **1728.3** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-193 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 4.7 | 6.2 | 26.5 | 180.7 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 120 | 16.3 | 14.3 | 10 | 234.1 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | 630 | 26.3 | 33.3 | 74.1 | 702 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-343 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 120 | 21.9 | 20.9 | 19.7 | 354.3 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| 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** | 830 | 43.4 | 37.9 | 124.9 | 1013.2 |
|  | **Итого за день** | **1460** | **69.7** | **71.2** | **199** | **1715.2** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-7т - для детей с целиакией | Творожно-пшенная запеканка | 250 | 18.8 | 8.8 | 22.2 | 242.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 40 | 2.9 | 3.4 | 22.2 | 130.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | 670 | 33.4 | 21.8 | 79.6 | 647.1 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2.5 | 10.1 | 10.4 | 143 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8.4 | 5.7 | 20.3 | 166.4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-21м | Курица отварная | 120 | 38.6 | 2.9 | 1.3 | 185.8 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Обед** | 950 | 59.7 | 26.6 | 111.3 | 924.1 |
|  | **Итого за день** | **1620** | **93.1** | **48.4** | **190.9** | **1571.2** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7.3 | 35.4 | 231.5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 120 | 15.4 | 4.9 | 7.3 | 134.7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | 620 | 30.7 | 19.3 | 79.4 | 613.1 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-9з | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 100 | 1.4 | 10.1 | 6 | 120.9 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 120 | 17.4 | 17.6 | 9.7 | 266.3 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Обед** | 880 | 35.7 | 40.1 | 103.8 | 919.3 |
|  | **Итого за день** | **1500** | **66.4** | **59.4** | **183.2** | **1532.4** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10.4 | 12.7 | 47.1 | 343.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | 630 | 26.1 | 26 | 90.1 | 697.2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 135.9 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-12м | Плов с курицей | 300 | 40.8 | 12.1 | 49.8 | 471.9 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Обед** | 880 | 53.8 | 28.9 | 121.7 | 962.3 |
|  | **Итого за день** | **1510** | **79.9** | **54.9** | **211.8** | **1659.5** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-113 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0.9 | 10.2 | 7.1 | 123.8 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16.9 | 6.9 | 5.3 | 151.6 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | 620 | 28.3 | 23.6 | 74.5 | 624.4 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-343 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 2.8 | 7.2 | 10.4 | 117.2 |
| 54-18с | Свекольник (со сметаной) | 250 | 2.2 | 5.3 | 13.4 | 110.4 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6 | 7.3 | 35.4 | 231.5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 120 | 15.4 | 4.9 | 7.3 | 134.7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 40 | 1.4 | 3 | 3.8 | 47.7 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Обед** | 990 | 33.9 | 28.5 | 123.2 | 884.6 |
|  | **Итого за день** | **1610** | **62.2** | **52.1** | **197.7** | **1509** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 250 | 9.1 | 11.6 | 42.6 | 311.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Апельсин | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.2 | 56.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | 680 | 25 | 24.2 | 86.7 | 662.8 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2.5 | 10.1 | 10.4 | 143 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 120 | 21.9 | 20.9 | 19.7 | 354.3 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Обед** | 900 | 44.3 | 45.3 | 121.7 | 1072.7 |
|  | **Итого за день** | **1580** | **69.3** | **69.5** | **208.4** | **1735.5** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-213 | Кукуруза сахарная | 100 | 2.1 | 0.4 | 10.2 | 52.2 |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 250 | 29.4 | 29 | 33.1 | 510.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | 600 | 35.3 | 29.9 | 70.4 | 691.1 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-133 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.3 | 4.5 | 7.6 | 76.1 |
| 54-9с | Суп фасолевый | 250 | 8.5 | 5.7 | 18 | 157.4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 250 | 5.1 | 8.8 | 33 | 232.3 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 120 | 16.4 | 14.6 | 8.1 | 229.4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Яблоко | 140 | 0.6 | 0.6 | 13.7 | 62.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Обед** | 1140 | 37.7 | 35.1 | 120.1 | 947.4 |
|  | **Итого за день** | **1740** | **73** | **65** | **190.5** | **1638.5** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 240 | 8.6 | 6.9 | 32.1 | 224.8 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 25 | 0.1 | 0 | 18 | 72.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | 655 | 22.1 | 17.9 | 94.1 | 624.7 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-113 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0.9 | 10.2 | 7.1 | 123.8 |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 250 | 7.4 | 8.4 | 15.7 | 168.3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 120 | 22.9 | 5.2 | 16 | 202.4 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 19.8 | 80.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Обед** | 930 | 43.6 | 30.5 | 131.1 | 973.6 |
|  | **Итого за день** | **1585** | **65.7** | **48.4** | **225.2** | **1598.3** |