



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры54-1з54-25.1к | Название блюда**Неделя 1 Понедельник****Завтрак**Сыр твердых сортов в нарезкеКаша жидкая молочная рисовая | Массаг.20250 | Белкиг.4.66.6 | Жиры г.5.96.8 | Углеводы г.0 35.8 | Калорийность ккал71.7230.7 |
| 27.01.2024.4 | Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком | 200 | 5.8 | 5 | 29 | 184.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **510** | **19.8** | **18.1** | **82.5** | **572.6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-27м | Капуста тушеная с мясом птицы | 295 | 24.8 | 12.1 | 15.4 | 269.9 |
| 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. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Обед** | **845** | **37.3** | **21.7** | **91** | **707.9** |
|  | **Итого за день** | **1355** | **57.1** | **39.8** | **173.5** | **1280.5** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-18з | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0.9 | 3.3 | 7.8 | 63.7 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 90 | 12.7 | 5.2 | 4 | 113.7 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **25** | **17.9** | **68.1** | **533.3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 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** | **790** | **30.8** | **35.2** | **103.2** | **852.7** |
|  | **Итого за день** | **1430** | **55.8** | **53.1** | **171.3** | **1386** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 4.7 | 6.2 | 26.5 | 180.7 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 90 | 12.3 | 10.7 | 7.5 | 175.5 |
| 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 | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | 590 | 21.9 | 26.1 | 69 | 598.7 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 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 | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 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** | 760 | 36.8 | 29.8 | 115.8 | 877.7 |
|  | **Итого за день** | **1350** | **58.7** | **55.9** | **184.8** | **1476.4** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-7т – для детей с целиакией | Творожно-пшенная запеканка | 200 | 15 | 7 | 17.7 | 194.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2.2 | 2.6 | 16.7 | 98.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | 600 | 28.1 | 19.1 | 65.4 | 545.6 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 65 | 1.6 | 6.6 | 6.8 | 92.9 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-21м | Курица отварная | 90 | 28.9 | 2.2 | 1 | 139.3 |
| 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** | 765 | 45.1 | 19.3 | 88.5 | 707.2 |
|  | Итого за день | 1365 | 73.2 | 38.4 | 153.9 | 1252.8 |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 90 | 11.5 | 3.7 | 5.5 | 101 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | 510 | 23.8 | 14.7 | 62.6 | 477.5 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-9з | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 60 | 0.8 | 6.1 | 3.6 | 72.5 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13.2 | 7.3 | 199.7 |
| 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** | 760 | 28.3 | 30.5 | 84.1 | 724.3 |
|  | **Итого за день** | **1270** | **52.1** | **45.2** | **146.7** | **1201.8** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | 540 | 16.2 | 14.4 | 76.4 | 500.8 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 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** | 720 | 38.3 | 20.7 | 93 | 710 |
|  | **Итого за день** | **1260** | **54.5** | **35.1** | **169.4** | **1210.8** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 90 | 12.7 | 5.2 | 4 | 113.7 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | 540 | 22.9 | 17.7 | 66.2 | 516.8 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 54-18с | Свекольник (со сметаной) | 200 | 1.8 | 4.3 | 10.7 | 88.3 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 90 | 11.5 | 3.7 | 5.5 | 101 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | **Итого за Обед** | 810 | 26.9 | 20.8 | 106.2 | 718.4 |
|  | **Итого за день** | 1350 | 49.8 | 38.5 | 172.4 | 1235.2 |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7.2 | 9.3 | 34.1 | 249 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | 550 | 17.1 | 15.8 | 69.9 | 489.7 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 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** | 780 | 36.6 | 34.7 | 110 | 899.3 |
|  | **Итого за день** | 1330 | 53.7 | 50.5 | 179.9 | 1389 |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 60 | 1.2 | 0.2 | 6.1 | 31.3 |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 200 | 23.6 | 23.2 | 26.5 | 408.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | 500 | 27.8 | 23.8 | 55.5 | 547.8 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 70 | 0.9 | 3.1 | 5.3 | 53.3 |
| 54-9с | Суп фасолевый | 200 | 6.8 | 4.6 | 14.4 | 125.9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 220 | 4.5 | 7.8 | 29.1 | 204.4 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 90 | 12.3 | 10.9 | 6.1 | 172 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| 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** | 840 | 29 | 27.1 | 86.3 | 705 |
|  | **Итого за день** | 1340 | 56.8 | 50.9 | 141.8 | 1252.8 |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 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. | Джем из абрикосов | 15 | 0.1 | 0 | 10.8 | 43.4 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2.7 | 0.3 | 17.2 | 82 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | 610 | 14.7 | 8.9 | 85.2 | 479.7 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 200 | 5.9 | 6.8 | 12.5 | 134.6 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 19.8 | 80.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | **Итого за Обед** | 750 | 32.8 | 22.3 | 101.2 | 736.4 |
|  | **Итого за день** | 1360 | 47.5 | 31.2 | 186.4 | 1216.1 |