



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	375
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>10,1</b>	<b>49,2</b>	<b>436</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,5</b>	<b>19</b>	<b>108,5</b>	<b>714,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>39,7</b>	<b>29,1</b>	<b>157,7</b>	<b>1150,8</b>

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,56	14,1	31,5	343,5
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
495	Чай с молоком	200	5	4,4	31,7	186
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>15,06</b>	<b>19,1</b>	<b>73,4</b>	<b>581,9</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>32,4</b>	<b>29,9</b>	<b>87,1</b>	<b>747,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>47,46</b>	<b>49</b>	<b>160,5</b>	<b>1329,4</b>

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

279	Запеканка рисовая с творогом	200	4,5	1,8	44,1	375
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>4,6</b>	<b>1,8</b>	<b>59,1</b>	<b>435</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Пастила	25	0,1	0	20	80,5
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>28</b>	<b>33,3</b>	<b>99,6</b>	<b>810,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>32,6</b>	<b>35,1</b>	<b>158,7</b>	<b>1245,4</b>

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

537	Оладьи с повидлом	165	11,9	12,2	71,8	445
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>12</b>	<b>12,2</b>	<b>87</b>	<b>506</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>41,2</b>	<b>21,6</b>	<b>90</b>	<b>719</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1145</b>	<b>53,2</b>	<b>33,8</b>	<b>177</b>	<b>1225</b>

**Пятница, 1 неделя****Завтрак**

250	Каша манная молочная	200	7,7	11,8	35,5	345
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>12,4</b>	<b>60,7</b>	<b>457,4</b>

**Обед**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	260	20,3	18,4	15,4	307,9
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>38</b>	<b>22,7</b>	<b>104,9</b>	<b>775,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>47,3</b>	<b>35,1</b>	<b>165,6</b>	<b>1232,7</b>

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	375
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>10,1</b>	<b>49,2</b>	<b>436</b>

**Обед**

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	Курица отварная	100	28,9	2,2	1	139,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>48,2</b>	<b>24,8</b>	<b>99,1</b>	<b>811,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>60,4</b>	<b>34,9</b>	<b>148,3</b>	<b>1247,3</b>

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

299	Запеканка из макарон с творогом	200	8,7	12,8	37,1	348
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,3</b>	<b>13,4</b>	<b>62,3</b>	<b>460,4</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	100	12,7	2,2	7,7	101,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>30,2</b>	<b>24,5</b>	<b>94,1</b>	<b>718,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>40,5</b>	<b>37,9</b>	<b>156,4</b>	<b>1179</b>

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

537	Оладьи с повидлом	165	11,9	12,2	71,8	445
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>12</b>	<b>12,2</b>	<b>87</b>	<b>506</b>

**Обед**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	13	13,2	7,3	199,7

54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>35,1</b>	<b>27,2</b>	<b>102,6</b>	<b>794,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>47,1</b>	<b>39,4</b>	<b>189,6</b>	<b>1300,6</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

250	Каша манная молочная	200	7,7	11,8	35,5	345
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>12,4</b>	<b>60,7</b>	<b>457,4</b>

##### Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	37,5
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>40,8</b>	<b>32,7</b>	<b>84,4</b>	<b>794,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1180</b>	<b>50,1</b>	<b>45,1</b>	<b>145,1</b>	<b>1252,2</b>

#### Пятница, 2 неделя

##### Завтрак

247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,56	14,1	31,5	343,5
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
495	Чай с молоком	200	5	4,4	31,7	186
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>15,06</b>	<b>19,1</b>	<b>73,4</b>	<b>581,9</b>

##### Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	15,7	10,2	14	210,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>30,6</b>	<b>23,1</b>	<b>104,9</b>	<b>749,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>45,66</b>	<b>42,2</b>	<b>178,3</b>	<b>1331,4</b>