

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя, понедельник							
Завтрак	Салат из моркови	100	122	7,09	6,49	95,83	71
	Макароны отварные с маслом	150	4,14	5,3	4,9	71,9	309
	Колбаса отварная	90	7,5	14,4	15,3	161,3	(572)
	Чай	200	0,2	0	14	28	(376) Могильный
	Хлеб пшеничный	40	2,28	3,8	70,5	117,5	
	Сыр(порциями)	30	1,39	2,19	1,77	2,66	(15) Могильный
	итого	610	137,51	32,78	112,96	477,19	
	Молоко пакетированное 3,2%	200	3,2	3	4,7	60	
	мед натуральный	10	0,8	0	8	32	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	итого	310	4,4	3,4	22,5	139	
	итого за завтрак	920	141,91	36,18	135,46	616,19	
Обед	салат из солёных огурцов с луком	100	0,52	3,07	1,57	35,88	(17) Могильный
	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	(102) Могильный
	Плов	100	8,32	16	16,96	179,2	
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,16	0,4	19,32	106,4	
	Кисель из концентрата	1/200	0,31	0	39,4	160	(233) Могильный
	Итого за обед	710	17,8	24,75	93,58	616,23	
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8	106	966(Здобнов, Цыганенко)
	печенье	40	3,3	2,2	28,72	174	
	Итого	240	9,1	7,2	36,72	280	
Всего		1870	168,81	68,13	265,76	1512,42	

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя, вторник							
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,1	13,7	1,7	161,1	(210) Могильный
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	3,8	70,5	117,5	
	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,1	42,2	(337) Могильный
	итого	472	11,78	22,9	87,4	394	
	Молоко пакетированное 3,2%	200	3,2	3	4,7	60	
	мед натуральный	10	0,8	0	8	32	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	итого	310	4,4	3,4	22,5	139	
	итого за завтрак	782	16,18	26,3	109,9	533	
Обед	Салат из морской капусты	60	1	10	7	122	
	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	104,5	(82) Могильный
	Гуляш из отварной говядины	80/50	19,72	17,89	4,76	168,2	(246) Могильный
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,1	5,6	35,8	230,4	(302) Могильный
	Компот из цитрусовых (апельсин)	200	2,75	13,2	17,33	199,2	(321) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,16	0,4	19,32	106,4	
	Итого за обед	895	35,54	52	209,46	930,7	
Полдник	сок	200	1	0,2	20,2	92	
	вафли	40	2,3	14	22,64	217,6	
	итого	240	3,3	14,2	42,84	309,6	
Всего		1917	84,72	92,5	362,2	1773,3	

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя, среда							
Завтрак	Каша "дружба" с изюмом (из смеси гречневой и пшенной круп)	200/5	10,44	11,11	41,3	307	(177) Могильный
	Хлеб пшеничный	40	2,28	3,8	70,5	117,5	
	Сыр (порциями)	30	1,39	2,19	1,77	2,66	(15) Могильный
	Какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	101,9	397(382)
	итого	475	17,71	20,8	128,47	529,06	
	Молоко пакетированное 3,2%	200	3,2	3	4,7	60	
	мед натуральный	10	0,8	0	8	32	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	итого	310	4,4	3,4	22,5	139	
	итого за завтрак	785	22,11	24,2	150,97	668,06	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	1,43	6,09	8,36	93,9	(31) Могильный
	Суп рыбный из консервов	250	8,61	8,4	14,34	167,25	(87) Могильный
	Куры запеченные	100	17,65	14,58	4,7	221	(290) Могильный
	Картофельное пюре	150	3,05	4,8	20,4	137,25	(312) Могильный
	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	(338) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,16	0,4	19,32	106,4	
	Итого за обед	860	34,1	34,47	89,42	835,8	
Полдник	пряник	40	2,92	3,33	77,5	354,17	
	кефир	200	5,8	5	8	106	
	итого	240	8,72	8,33	85,5	460,17	
Всего		1885	64,93	66,82	325,89	1964,03	

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя, четверг							
Завтрак	запеканка творожная со сметанным соусом	150/20	27,84	18	32,4	279,6	(223) Могильный
	Чай	200	0,2	0	14	28	(376) Могильный
	итого	370	28,04	18	46,4	307,6	
	Молоко пакетированное 3,2%	200	3,2	3	4,7	60	
	мед натуральный	10	0,8	0	8	32	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	итого	310	4,4	3,4	22,5	139	
	итого за завтрак	680	32,44	21,4	68,9	446,6	
Обед	Салат из моркови	100	122	7,09	6,49	95,83	71
	рассольник ленинградский	250	1,8	0,18	8,62	40,4	38
	котлеты из говядины	90	12,44	9,24	12,56	183	(96) Могильный
	рагу из овощей	150	1,54	0,11	10,91	67,9	(268) Могильный
	Компот из апельсина	200	2,75	13,2	17,33	199,2	(321) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	0,18	0,04	7,56	22,57	(1008) Могильный
	Итого за обед	850	140,71	29,86	63,47	608,9	
Полдник	печенье	40	3,3	2,2	28,72	174	
	Йогурт	200	5,8	5	8	106	
	Итого	240	9,1	7,2	36,72	280	
Всего		1770	182,25	58,46	169,09	1335,5	

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			(г) Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя, пятница							
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	13,7	16,16	74,39	511,68	(82) Могильный
	кофейный напиток с молоком	200	3,12	3,1	17,1	103,5	(379) Могильный
	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	(14) Могильный
	хлеб пшеничный	40	1,5	0,6	10,3	52,3	
	итого	410	18,32	36,26	101,99	817,48	
	Молоко пакетированное 3,2%	200	3,2	3	4,7	60	
	мед натуральный	10	0,8	0	8	32	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	итого	310	4,4	3,4	22,5	139	
	итого за завтрак	720	22,72	39,66	124,49	956,48	
Обед	Салат из свежей капусты	100	2,98	5,19	6,25	83,6	(10) Могильный
	Суп с крупой гречневый	250	6,18	3,3	14,65	113	(204)А.И. Здобнов
	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	(229) Могильный
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,35	(310) Могильный
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	(349) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,16	0,4	19,32	106,4	
	Итого за обед	960	29,13	21,04	94,51	689,55	
полдник	Кондитерское изделие	40	0,25	0,19	0,55	35,6	
	сок	200	1	0,2	20,2	92	(389) Могильный
	Итого	240	1,25	0,39	20,75	127,6	
	Всего	1920	53,1	61,09	239,75	1773,63	

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя, понедельник							
Завтрак	Салат из морской капусты	60	1	10	7	122	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,1	5,6	35,8	230,4	(302) Могильный
	Колбаса отварная	90	7,5	14,4	15,3	161,3	(572)
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	(376) Могильный
	Хлеб пшеничный	40	2,28	3,8	70,5	117,5	
	итого	540	18,08	33,8	142,6	659,2	
	Молоко пакетированное 3,2%	200	3,2	3	4,7	60	
	мед натуральный	10	0,8	0	8	32	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	итого за завтрак	850	22,48	36,8	165,1	798,2	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	7,15	8,05	90,2	(4)Перевалова А.Я.
	Суп рыбный из консервов	250	8,61	8,4	14,34	167,25	(87) Могильный
	макаронник с мясом	150	21,57	22,3	23,25	374,26	(285) Могильный
	Компот из цитрусовых (лимон)	200	0,18	0,04	7,56	22,57	(1008) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,16	0,4	19,32	106,4	
	Итого за обед	760	34,36	38,29	72,52	760,68	
Полдник	пряник	40	2,92	3,33	77,5	354,17	
	ряженка	200	5,8	5	8	106	
	итого	240	8,72	8,33	85,5	460,17	
Всего		1850	65,56	83,42	323,12	2019,05	

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя, вторник							
Завтрак	Манник (с молоком сгущенным)	200/20	5,49	8,16	33,15	235,83	(190) Могильный
	Какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	101,9	(382) Могильный
	Сыр (порциями)	30	1,39	2,19	1,77	2,66	(15) Могильный
	Хлеб пшеничный	40	2,28	3,8	70,5	117,5	
	итого:	510	12,76	17,85	120,32	457,89	
	Молоко пакетированное 3,2%	200	3,2	3	4,7	60	
	мед натуральный	10	0,8	0	8	32	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	итого	310	4,4	3,4	22,5	139	
	итого за завтрак	820	17,16	21,25	142,82	596,89	
Обед	Овощи натуральные соленые	60	2	0,8	4,6	42	(70) Могильный
	Суп овощной со сметаной	250	2,1	7,48	11,69	122,96	(99) Могильный
	Печень, тушенная в соусе	50/50	11,43	15,75	2,51	197	(690) Могильный
	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,8	4,3	30,8	187	(302) Могильный
	Кисель из концентрата	200	0,31	0	39,4	160	(233) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,16	0,4	19,32	106,4	
Итого за обед		820	23,8	28,73	198,32	815,36	
Полдник	печенье	40	3,3	2,2	28,22	174	
	сок	200	1	0,2	20,2	92	
	ИТОГО	240	4,3	2,4	48,42	266	
Всего		1880	45,26	52,38	389,56	1678,25	

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя, среда							
Завтрак	Вареники ленивые отварные	200/10	20	10,9	31,2	314,6	(217,218) Могильный
	чай с лимоном	200	0,2	0	10,1	42,2	(337) Могильный
	итого:	410	20,2	10,9	41,3	356,8	
	Молоко пакетированное 3,2%	200	3,2	3	4,7	60	
	мед натуральный	10	0,8	0	8	32	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	итого	310	4,4	3,4	22,5	139	
итого за завтрак	720	24,6	14,3	63,8	495,8		
Обед	Салат из морской капусты	60	1	10	7	122	
	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	(82) Могильный
	Куры запеченные	100	17,65	14,58	4,7	221	(290) Могильный
	макароны отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45	(309) Могильный
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	(338) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,16	0,4	19,32	106,4	
	Итого за обед	850	29,34	34,61	205,02	830,35	
Полдник	кекс	40	0,2	0,15	0,2	40,2	
	Йогурт	200	5,8	5	8	106	
	Итого	240	6	5,15	8,2	146,2	
	Всего	1810	59,94	54,06	277,02	1472,35	

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя, четверг							
Завтрак	<u>Винегрет овощной</u>	200	2,04	9,27	12,66	142,2	(67)Могильный
	<u>Яйцо вареное</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	(209) Могильный
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,2	0	14	28	(376) Могильный
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,28	3,8	70,5	117,5	
	<u>Сыр(порциями)</u>	30	1,39	2,19	1,77	2,66	(15) Могильный
	итого	510	11,01	19,86	99,23	353,36	
	Молоко пакетированное 3,2%	200	3,2	3	4,7	60	
	мед натуральный	10	0,8	0	8	32	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	итого	310	4,4	3,4	22,5	139	
итого за завтрак		810	15,41	23,26	121,73	492,36	
Обед	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	100	0,8	0,1	3	16	(18) Л.С. Коровка
	Суп с макаронными изделиями	250	0,13	0,01	0,75	42	(101) Могильный
	Плов	150	14,14	11,70	13,97	321,21	(265) Могильный
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	(349) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,16	0,4	19,32	106,4	
Итого за обед		760	18,27	13,2	61,8	579,81	
Полдник	Кондитерское изделие	40	0,32	0,08	31,92	130,4	
	Кефир	200	5,8	5	8	106	
	ИТОГО	240	6,12	5,08	39,92	236,4	
Всего		1810	39,8	41,54	223,45	1308,57	

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя, пятница							
Завтрак	Каша вязкая из пшена с маслом и сахаром	150	7,25	6,85	23,21	183,5	(175) Могильный
	Хлеб пшеничный	40	2,28	3,8	70,05	117,5	
	Изделие кондитерское	40	0,32	0,08	31,92	130,4	
	Йогурт	200	5,8	5	8	106	
	итого	430	15,65	15,73	133,18	537,4	
	Молоко пакетированное 3,2%	200	3,2	3	4,7	60	
	мед натуральный	10	0,8	0	8	32	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	итого	310	4,4	3,4	22,5	139	
итого за завтрак	740	20,05	19,13	155,68	676,4		
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	1,43	6,09	8,36	93,9	(31) Могильный
	Суп с крупой гречневый	250	6,18	3,3	14,65	113	(204)А.И. Здобнов
	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	(229) Могильный
	Картофельное пюре	150	3,05	4,8	20,4	137,25	(312) Могильный
	Компот из citrusовых (апельсин)	200	0,18	0,04	7,56	22,57	(1008) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,16	0,4	19,32	106,4	
	Итого за обед	910	27,87	22,48	76,82	623,12	
Полдник	Кондитерское изделие	40	0,25	0,19	0,55	35,6	
	ряженка	200	5,8	5	8	106	
	итого:	240	6,05	5,19	8,55	141,6	
Всего		1890	53,97	46,8	241,05	1441,12	

