

весенне-летний 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 морской капусты	60	1	10	7	122	
	Макароны отварные с маслом (№ 1)	150	4,14	5,3	4,9	71,9	(309) Могильный
	Колбаса отварная (№ 137)	90	7,5	14,4	15,3	161,3	(572) Могильный
	Чай (№30)	200	0,2	0	14	28	(375) Могильный
	Хлеб пшеничный	40	2,28	3,8	70,5	117,5	
	итого	540	15,12	33,5	111,7	500,7	
	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		850	19,52	36,9	134,2	639,7	
Обед	салат из солёных огурцов с луком (№133)	100	0,52	3,07	1,57	35,88	(17) Могильный
	суп картофельный с горохом (№46)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	(102) Могильный
	Плов (№ 27)	100	8,32	16	16,96	179,2	(265) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,16	0,4	19,32	106,4	
	Кисель из концентрата (№87)	1/200	0,31	0	39,4	160	(233) Могильный
	Итого за обед	710	37,32	24,75	93,58	616,23	
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8	106	
	Кондитерское изделие	40	3,3	2,2	28,72	174	
	Итого	240	9,1	7,2	36,72	280	
Всего		1800	46,42	102,35	264,5	1535,93	

весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1 неделя, вторник						
	Омлет натуральный (№ 146)	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 (№31)	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 «Зимний» (№167)	100	1,66	6,9	11,7	116,9	(1.32) Ладоко
	борщ с капустой и картофелем (№48)	250	1,81	4,91	125,25	104,5	(82) Могильный
	Гуляш из отварной говядины (15)	80/50	19,72	17,89	4,76	168,2	(246) Могильный
	каша гречневая рассыпчатая с маслом (№4)	150	7,1	5,6	35,8	230,4	(302) Могильный
	Компот из цитрусовых (апельсин) (№68)	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	890	36,2	48,9	214,16	925,6	
	итого за обед		890	36,2	48,9	214,16	925,6
Полдник	сок	200	1	0,2	20,2	92	
	Кондитерское изделие	40	2,3	14	22,64	217,6	
	итого	240	3,3	14,2	42,84	309,6	
Всего		1912	55,68	89,4	366,9	1768,2	

весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
1 неделя, среда							
Завтрак	Каша "дружба" с изюмом (из смеси гречневой и пшениной круп) (№165)	200/5	10,44	11,11	41,3	307	(177) Могильный
	Хлеб пшеничный	40	2,28	3,8	70,5	117,5	
	Сыр (порциями)(№166)	30	1,39	2,19	1,77	2,66	(15) Могильный
	Какао с молоком (№33)	200	3,6	3,7	14,9	101,9	(382)Могильный
	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(№ 168)	100	1,43	6,09	8,36	93,9	(31) Могильный
	Суп рыбный из консервов (№131)	250	8,61	8,4	14,34	167,25	(87) Могильный
	Куры запеченные (№17)	100	17,65	14,58	4,7	221	(290) Могильный
	Картофельное пюре (№ 3)	150	3,05	4,8	20,4	137,25	(312) Могильный
	компот из свежих яблок (№34)	200	0,2	0,2	22,3	110	(348) 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	
Полд ник	Кондитерское изделие	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	

весенне-летний 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 сметаной (№144)	150/20	27,84	18	32,4	279,6	(223) Могильный
	Чай (№30)	200	0,2	0	14	28	(375) 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 морской капусты	60	1	10	7	122	
	рассольник ленинградский (№47)	250	1,8	0,18	8,62	40,4	(38) Могильный
	котлеты из говядины (№169)	90	12,44	9,24	12,56	183	(572) Могильный
	рагу из овощей (№139)	150	1,54	0,11	10,91	67,9	(268) Могильный
	Компот из цитрусовых (лимон)(№68)	200	2,75	13,2	17,33	199,2	(321) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	0,18	0,04	7,56	22,57	
	Итого за обед	810	19,71	36,73	63,98	635,07	
	Полдник	Кондитерское изделие	40	3,3	2,2	28,72	174
Кисломолочный йогуртовый напиток «Снежок»		200	5,8	5	8	106	
Итого		240	9,1	7,2	36,72	280	
Всего		1730	61,25	65,33	169,6	1361,67	

весенне-летний 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 (№160)	150/20	13,7	16,16	74,39	511,68	(82) Могильный
	кофейный напиток с молоком(№36)	200	3,12	3,1	17,1	103,5	(379) Могильный
	Кондитерское изделие	40	0,25	0,19	0,55	35,6	
	итого	410	17,07	19,45	92,04	650,78	
	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	21,47	22,85	114,54	789,78	
	Овощи натуральные соленые (№ 171)	60	2	0,8	4,6	42	(70) Могильный
Обед	Суп с крупой гречневый (№154)	250	6,18	3,3	14,65	113	(204)А.И. Здобнов
	Рыба тушеная с овощами(№ 11)	75/75	13,87	7,85	6,53	150	(229) Могильный
	Картофель отварной (№143)	150	2,9	4,3	23	142,35	(310) Могильный
	Компот из сухофруктов (№35)	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	28,15	16,65	92,77	671,97	
Полдник	Кондитерское изделие	40	0,25	0,19	0,55	35,6	
	сок	200	1	0,2	20,2	92	
Итого		240	1,25	0,39	20,75	127,6	

	Всего	1920	50,87	42,89	228,06	1589,35	
--	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя, понедельник							
Завтрак	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (№4)	150	7,1	5,6	35,8	230,4	(302) Могильный
	Колбаса отварная(№137)	90	7,5	14,4	15,3	161,3	(572) Могильный
	Чай (№30)	200	0,2	0	14	28	(375) Могильный
	Хлеб пшеничный	40	2,28	3,8	70,5	117,5	
	итого	540	18,28	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	310	4,4	3,4	22,5	139	
итого за завтрак	850	22,48	36,8	165,1	798,2		
Обед	Салат из свеклы с морковью (№170)	60	0,9	5,2	7,1	127	(61) Перевалова А.Я.
	Суп рыбный из консервов (№131)	250	8,61	8,4	14,34	167,25	(44) Могильный
	Макаронник с мясом (№164)	150	21,57	22,3	23,25	374,26	(285) Могильный
	Компот из цитрусовых (лимон)(№68)	200	0,18	0,04	7,56	22,57	(321) Могильный
	хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,16	0,4	19,32	106,4	
	Итого за обед	700	34,36	38,29	72,52	760,68	
Полдник	Кондитерское изделие	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	1790	65,56	83,42	323,12	2019,05	

весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя, вторник							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром (№14)	200	2,70	5,41	18,49	128,90	(175) Могильный
	Чай с лимоном (№31)	200	0,2	0	10,1	42,2	(337) Могильный
	Сыр (порциями) (№166)	30	1,39	2,19	1,77	2,66	(15) Могильный
	Хлеб пшеничный	40	2,28	3,8	70,5	117,5	
	итого:	510	6,57	11,4	100,86	291,26	
	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	10,97	14,8	123,36	430,26	
Обед	Овощи натуральные соленые (№171)	60	2	0,8	4,6	42	(70) Могильный
	Суп овощной со сметаной (№163)	250	2,1	7,48	11,69	122,96	(99) Могильный
	Печень, тушенная в соусе (№ 29)	50/50	11,43	15,75	2,51	197	(261) Могильный
	Картофельное пюре (№3)	150	3,05	4,8	20,4	137,25	(312) Могильный
	Кисель из концентрата (№87)	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	22,05	29,23	97,92	765,61	
Полдник	Кондитерское изделие	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	37,29	46,43	269,7	1461,87	

весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя, среда							
Завтрак	запеканка творожная со сгущенным молоком (№144)	150/20	27,84	18	32,4	279,6	(267) Могильный
	какао с молоком (№33)	200	3,6	3,7	14,9	101,9	(382) Могильный
	итого:	370	31,44	21,7	47,3	381,5	
	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	35,84	25,1	69,8	520,5		
Обед	салат из морской капусты	60	1	10	7	122	
	борщ с капустой и картофелем(№48)	250	1,81	4,91	125,25	102,5	(82) Могильный
	куры запеченные (№17)	100	17,65	14,58	4,7	221	(290) Могильный
	макароны отварные с маслом(№1)	180	5,52	4,52	26,45	168,45	(309) Могильный
	компот из свежих яблок (№34)	200	0,2	0,2	22,3	110	(348) 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	Кондитерское изделие	40	0,2	0,15	0,2	40,2	
	Кисломолочный йогуртовый напиток «Снежок»	200	5,8	5	8	106	
	ИТОГО	240	6	5,15	8,2	146,2	
Всего	1770	71,18	64,86	283,02	1497,05		

весенне-летний 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 (№136)</u>	200	2,04	9,27	12,66	142,2	(67)Могильный
	<u>Яйцо вареное (№161)</u>	40	5,1	4,6	0,3	63	(209) Могильный
	<u>Кофейный напиток с молоком (№36)</u>	200	3,12	3,1	17,1	103,5	(379) Могильный
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2,28	3,8	70,5	117,5	
	<u>Сыр(порциями) (№166)</u>	30	1,39	2,19	1,77	2,66	(15) Могильный
	итого	510	13,93	22,96	102,33	428,86	
	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	18,33	26,36	124,83	567,86	
Обед	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом (№162)	100	0,8	0,1	3	16	(18) Л.С. Коровка
	Суп с макаронными изделиями (№49)	250	0,13	0,01	0,75	42	(101) Могильный
	Плов (№27)	150	14,14	11,70	13,97	321,21	(265) Могильный
	Компот из сухофруктов (№35)	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	42,72	44,64	226,55	1384,07	

весенне-летний 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 (№21)	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	
	Кисломолочный йогуртовый напиток «Снежок»	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 (№168)	100	1,43	6,09	8,36	93,9	(31) Могильный
	Суп с крупой гречневый (154)	250	6,18	3,3	14,65	113	(80) Могильный
	Рыба тушеная с овощами(№11)	75/75	13,87	7,85	6,53	150	(229) Могильный
	Картофельное пюре(№3)	150	3,05	4,8	20,4	137,25	(312) Могильный
	Компот из цитрусовых (апельсин) (№68)	200	0,18	0,04	7,56	22,57	(321) 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	
	Сок	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	

