

Неде ля	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
1	1	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	№106/2013	24,20
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	90,0	17,6	6,2	5,5	148,3	№410/2013	59,92
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160,0	11,1	7,2	49,7	307,6	№202/2018	16,82
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,0	39,9	№457/2018	3,24
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	7,33
			итого		570,0	33,8	14,0	87,4	609,7		111,51
1	1	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	№106/2013	20,47
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200,0	1,5	5,2	6,6	78,5	104/2018	9,81
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	240,0	35,1	15,2	36,3	422,3	№375/2018	64,71
			Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	№496/2018	6,56
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	6,40
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,0	2,5	0,5	22,4	103,9	№574/2021	3,56
			итого		810,0	45,1	21,8	107,9	806,7		111,51
1	1	Итого за день:			1380,0	78,9	35,8	195,3	1416,4		223,02
1	2	Завтрак	2 блюдо	КАША"ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200,0	5,7	6,9	22,9	176,1	№226/2018	45,99
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	№461/2018	6,90
			Фрукты	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	№112/2013	40,94
			Булочное	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60,0	3,9	9,5	34,7	239,7	№542/2021	10,56
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	7,12
			итого		590,0	12,3	17,0	92,8	573,2		111,51
1	2	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	60,0	0,7	3,7	1,7	42,5	№5/2018	13,07
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200,0	4,6	3,5	17,4	119,1	№144/2013	17,26
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ	90,0	8,4	15,0	9,2	205,5	№390/2013	49,66
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150,0	6,2	6,6	34,7	222,7	№256/2018	17,51
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4		21,8	89,1	№495/2018	4,87
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35,0	2,7	0,3	12,1	61,5	№573/2021	4,57
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35,0	1,7	0,4	15,7	72,7	№574/2021	4,57
			итого		770,0	24,7	29,5	112,6	813,1		111,51
1	2	Итого за день:			1360,0	37,0	46,5	205,4	1386,3		223,02
1	3	Завтрак	Закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60,0	0,8	3,1	3,3	44,1	№2/2021	12,10
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	240,0	35,1	15,2	36,3	422,3	№375/2018	88,72
			Гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,0	0,1		10,2	40,9	№459/2018	4,84
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,0	0,3	13,8	70,2	№573/2021	5,85
			итого		540,0	39,0	18,6	63,6	577,5		111,51
1	3	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	№107/2013	12,48

			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200,0	1,6	5,1	11,1	96,9	№95/2018	11,30
			2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90,0	18,3	29,5	5,4	360,3	№558/2022	63,82
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	10,4	6,7	46,6	288,4	№202/2018	13,83
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200,0	0,1	0,1	11,9	48,8	№486/2018	5,78
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,5	0,2	6,9	35,1	№573/2021	2,15
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	№574/2021	2,15
			итого		740,0	33,4	41,9	91,9	877,6		111,51
1	3	Итого за день:		1280,0	72,4	60,5	155,5	1455,1		223,02	
1	4	Завтрак	2 блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	170,0	27,9	6,8	26,8	280,1	№284/2018	79,88
			Сладкое	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30,0	1,4	1,7	1,0	24,9	№481/2013	9,63
			Булочное	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80,0	5,3	3,3	40,6	213,0	570/2013	15,89
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,0	39,9	№457/2018	3,48
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,5	0,2	6,9	35,1	№573/2021	2,63
			итого		500,0	36,1	12,0	85,3	593,0		111,51
1	4	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60,0	1,0	6,1	5,3	79,5	№4/2013	6,98
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220,0	3,0	3,2	20,4	121,7	№116/2018	10,44
			2 блюдо	ФИШБОЛ	90,0	1,6	1,7	10,5	63,6	№471/2022	39,15
			Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170,0	4,3	7,9	27,6	198,9	№377/2021	32,78
			Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	№494/2018	9,00
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70,0	5,3	0,6	24,2	122,9	№573/2021	6,67
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70,0	3,4	0,7	31,4	145,5	№574/2021	6,49
			итого		880,0	19,6	20,3	139,6	817,5		111,51
1	4	Итого за день:		1380,0	55,7	32,3	224,9	1410,5		223,02	
1	5	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	№106/2013	21,64
			Напиток	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240,0	21,0	27,6	37,7	483,2	328/2021	84,15
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	№461/2018	3,28
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25,0	1,9	0,2	8,6	43,9	№573/2021	2,44
			итого		525,0	23,6	27,9	63,6	600,2		111,51
1	5	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	№106/2013	20,58
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200,0	1,9	5,3	13,1	107,7	№100/2021	13,37
			2 блюдо	БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	90,0	19,7	4,8	7,9	153,8	№372/2018	38,95
			Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150,0	4,6	7,0	33,1	213,9	№385/2021	21,54
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4		21,8	89,1	№495/2018	4,05
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	6,51
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	2,9	0,6	26,9	124,7	№574/2021	6,51
			итого		820,0	34,6	18,3	125,0	803,1		111,51
1	5	Итого за день:		1345,0	58,2	46,2	188,6	1403,3		223,02	
2	1	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	№106/2013	22,60
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	90,0	13,4	15,4	4,7	211,0	№391/2013	63,59
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160,0	6,7	7,0	37,0	237,9	№256/2018	17,17

			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,0	39,9	№457/2018	2,19
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,8	0,4	17,3	87,8	№573/2021	5,96
			итого		560,0	24,4	22,9	70,5	585,1		111,51
2	1	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	№107/2013	12,71
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200,0	1,5	5,2	6,6	78,5	104/2018	10,09
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	240,0	35,1	15,2	36,3	422,3	№375/2018	70,98
			Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	№496/2018	6,75
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,8	0,4	17,3	87,8	№573/2021	5,49
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,0	2,5	0,5	22,4	103,9	№574/2021	5,49
			итого		800,0	44,1	21,7	103,2	782,8		111,51
2	1	Итого за день:		1360,0	68,5	44,6	173,7	1367,9		223,02	
2	2	Завтрак	2 блюдо	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200,0	8,2	7,8	28,7	217,8	№267/2013	45,65
			Кисломол.	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	95,0	3,8	1,4	9,3	65,3	№517/2013	49,82
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	№461/2018	6,63
			Булочное	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60,0	3,9	9,5	34,7	239,7	№542/2021	9,41
			итого		555,0	15,9	18,7	87,7	583,1		111,51
2	2	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60,0	0,9	3,7	5,1	56,6	№26/2021	7,63
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200,0	4,6	3,5	17,4	119,1	№144/2013	19,17
			2 блюдо	БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	90,0	19,7	4,8	7,9	153,8	№372/2018	51,57
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	10,4	6,7	46,6	288,4	№202/2018	18,44
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4		21,8	89,1	№495/2018	6,08
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	4,31
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,5	0,3	13,4	62,3	№574/2021	4,31
			итого		760,0	39,8	19,2	122,6	822,0		111,51
2	2	Итого за день:		1315,0	55,7	37,9	210,3	1405,1		223,02	
2	3	Завтрак	Закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60,0	1,0	6,1	5,3	79,5	№4/2013	8,46
			2 блюдо	ФИШБОЛ	90,0	1,6	1,7	10,5	63,6	№471/2022	47,46
			Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170,0	4,3	7,9	27,6	198,9	№377/2021	39,75
			Гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,0	0,1		10,2	40,9	№459/2018	4,44
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,8	0,4	17,3	87,8	№573/2021	5,78
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,0	2,5	0,5	22,4	103,9	№574/2021	5,62
			итого		620,0	13,3	16,6	93,3	574,6		111,51
2	3	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	№106/2013	22,13
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200,0	1,6	5,1	11,1	96,9	№95/2018	11,70
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90,0	17,3	12,1	10,1	217,9	№347/2018	44,88
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170,0	7,1	7,4	39,3	252,4	№256/2018	16,32
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200,0	0,1	0,1	11,9	48,8	№486/2018	5,78
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,8	0,4	17,3	87,8	№573/2021	5,35
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,0	2,5	0,5	22,4	103,9	№574/2021	5,35
			итого		820,0	33,1	25,7	114,4	820,5		111,51
2	3	Итого за день:		1440,0	46,4	42,3	207,7	1395,1		223,02	

2	4	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60,0	0,5	0,1	1,0	6,5	№107/2013	14,55
			2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90,0	18,3	29,5	5,4	360,3	№558/2022	70,46
			Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150,0	4,0	6,2	29,2	188,5	№385/2021	22,02
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,0	39,9	№457/2018	2,31
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20,0	1,5	0,2	6,9	35,1	№573/2021	2,17
			итого		520,0	24,3	36,0	52,5	630,3		111,51
2	4	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	№106/2013	17,71
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200,0	2,4	2,5	16,3	97,3	№116/2018	7,19
			Напиток	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240,0	21,5	27,7	41,6	501,8	№328/2021	73,01
			Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	№496/2018	7,06
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35,0	2,7	0,3	12,1	61,5	№573/2021	3,27
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35,0	1,7	0,4	15,7	72,7	№574/2021	3,27
	итого		770,0	29,5	31,3	106,8	825,6		111,51		
2	4	Итого за день:			1290,0	53,8	67,3	159,3	1455,9		223,02
2	5	Завтрак	2 блюдо	ОМЛЕТ С СЫРОМ	180,0	21,1	24,4	3,2	316,9	№275/2018	81,69
			Булочное	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80,0	4,1	8,0	33,8	224,0	№565/2013	22,59
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	№461/2018	3,83
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	3,40
			итого		500,0	27,5	32,6	62,4	653,9		111,51
2	5	Обед	Закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60,0	0,8	3,1	3,3	44,1	№2/2021	10,74
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200,0	1,9	5,3	13,1	107,7	№100/2021	16,37
			2 блюдо	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	90,0	14,2	17,9	9,7	256,4	№523/2022	55,75
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	10,4	6,7	46,6	288,4	№202/2018	16,67
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4		21,8	89,1	№495/2018	5,49
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	3,89
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,0	1,0	0,2	9,0	41,6	№574/2021	2,60
			итого		750,0	31,0	33,4	113,9	880,0		111,51
2	5	Итого за день:			1250,0	58,5	66,0	176,3	1533,9		223,02
Среднее значение за период:					1340,0	58,5	47,9	189,7	1423,0		223,02