

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)	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1	№106/2013	38,72
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100,0	19,6	6,9	6,1	165,1	№410/2013	56,52
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190,0	13,2	8,5	59,0	365,3	№202/2018	19,95
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,0	39,9	№457/2018	2,49
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	7,35
			итого		650,0	38,2	16,0	98,3	689,8		125,03
1	1	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	№106/2013	30,76
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,0	1,8	6,4	8,2	98,1	104/2018	10,32
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	280,0	40,2	17,4	41,4	482,5	№375/2018	66,47
			Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	№496/2018	6,76
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	5,36
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	2,9	0,6	26,9	124,7	№574/2021	5,36
			итого		950,0	51,3	25,4	120,6	915,9		125,03
1	1	Итого за день:			1600,0	89,5	41,4	218,9	1605,7		250,06
1	2	Завтрак	2 блюдо	КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ	250,0	7,1	8,6	28,7	220,7	№226/2018	57,36
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	№461/2018	6,98
			Фрукты	ФРУКТ СВЕЖИЙ	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	№112/2013	40,73
			Булочное	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60,0	3,9	9,5	34,7	239,7	№542/2021	10,51
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,0	0,3	13,8	70,2	№573/2021	9,45
			итого		650,0	14,4	18,8	102,0	635,3		125,03
1	2	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	100,0	1,2	6,1	2,8	70,9	№5/2018	20,69
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250,0	5,8	4,3	21,7	148,8	№144/2013	19,62
			2 блюдо	ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ	100,0	9,8	17,4	10,4	237,4	№390/2013	52,01
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180,0	7,5	7,8	41,6	266,9	№256/2018	18,89
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4		21,8	89,1	№495/2018	4,98
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,0	0,3	13,8	70,2	№573/2021	4,71
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35,0	1,7	0,4	15,7	72,7	№574/2021	4,13
			итого		905,0	29,4	36,3	127,8	956,0		125,03
1	2	Итого за день:			1555,0	43,8	55,1	229,8	1591,3		250,06
1	3	Завтрак	Закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,3	5,2	5,5	73,5	№2/2021	17,78
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	280,0	40,2	17,4	41,4	482,5	№375/2018	96,02
			Гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,0	0,1		10,2	40,9	№459/2018	6,07
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,0	0,3	13,8	70,2	№573/2021	5,16
			итого		620,0	44,6	22,9	70,9	667,1		125,03
1	3	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	№107/2013	19,22

			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,0	2,0	6,4	13,9	121,1	№95/2018	13,62
			2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100,0	20,3	32,8	6,1	400,3	№558/2022	65,47
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180,0	12,5	8,0	55,9	346,1	№202/2018	15,36
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200,0	0,1	0,1	11,9	48,8	№486/2018	5,38
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	2,99
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,5	0,3	13,4	62,3	№574/2021	2,99
			итого		890,0	39,5	47,9	113,3	1042,2		125,03
1	3	Итого за день:		1510,0	84,1	70,8	184,2	1709,3		250,06	
1	4	Завтрак	2 блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200,0	33,5	8,2	32,2	336,9	№284/2018	95,32
			Сладкое	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30,0	1,4	1,7	1,0	24,9	№481/2013	9,58
			Булочное	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80,0	5,3	3,3	40,6	213,0	570/2013	11,44
			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,0	39,9	№457/2018	3,46
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,0	0,3	13,8	70,2	№573/2021	5,23
			итого		550,0	43,2	13,5	97,6	684,9		125,03
1	4	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,0	1,6	10,1	8,8	132,5	№4/2013	14,00
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	270,0	3,8	4,0	26,1	155,7	№116/2018	13,00
			2 блюдо	ФИШБОЛ	100,0	1,8	1,8	11,6	69,9	№471/2022	43,24
			Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200,0	5,2	9,6	33,1	239,8	№377/2021	31,25
			Напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200,0	1,0	0,1	20,2	85,4	№494/2018	10,84
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70,0	5,3	0,6	24,2	122,9	№573/2021	6,46
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70,0	3,4	0,7	31,4	145,5	№574/2021	6,24
			итого		1010,0	22,1	26,9	155,4	951,7		125,03
1	4	Итого за день:		1560,0	65,3	40,4	253,0	1636,6		250,06	
1	5	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	№106/2013	32,73
			Напиток	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280,0	25,1	32,3	48,5	585,4	№328/2021	86,64
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	№461/2018	2,81
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	2,85
			итого		610,0	28,5	32,7	77,7	719,8		125,03
1	5	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1	№106/2013	31,46
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250,0	2,2	6,2	15,3	125,2	№100/2021	14,58
			2 блюдо	БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100,0	21,9	5,4	8,7	171,0	№372/2018	39,69
			Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	180,0	5,4	8,2	38,9	251,3	№385/2021	23,15
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4		21,8	89,1	№495/2018	4,21
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	5,97
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	2,9	0,6	26,9	124,7	№574/2021	5,97
			итого		970,0	38,2	21,0	134,8	880,8		125,03
1	5	Итого за день:		1560,0	66,7	53,7	212,5	1600,6		250,06	
2	1	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1	№106/2013	33,03
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100,0	14,9	17,1	5,2	234,5	№391/2013	67,87
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180,0	7,5	7,8	41,6	266,9	№256/2018	16,77

			Гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200,0			10,0	39,9	№457/2018	2,13
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,8	0,4	17,3	87,8	№573/2021	5,23
			итого		630,0	27,0	25,4	76,6	643,2		125,03
2	1	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	№107/2013	19,65
			1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,0	1,8	6,4	8,2	98,1	104/2018	11,76
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	280,0	40,2	17,4	41,4	482,5	№375/2018	75,74
			Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	№496/2018	7,70
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,8	0,4	17,3	87,8	№573/2021	5,09
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,0	2,5	0,5	22,4	103,9	№574/2021	5,09
			итого		930,0	49,8	25,1	110,6	867,0		125,03
2	1	Итого за день:		1560,0	76,8	50,5	187,2	1510,2		250,06	
2	2	Завтрак	2 блюдо	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250,0	10,3	9,7	35,9	272,3	№267/2013	56,93
			Кисломол.	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	95,0	3,8	1,4	9,3	65,3	№517/2013	49,54
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	№461/2018	6,70
			Булочное	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70,0	4,6	11,1	40,5	279,7	№542/2021	11,86
			итого		615,0	18,7	22,2	100,7	677,6		125,03
2	2	Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100,0	1,4	6,1	8,5	94,4	№26/2021	12,14
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250,0	5,8	4,3	21,7	148,8	№144/2013	22,89
			2 блюдо	БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100,0	21,9	5,4	8,7	171,0	№372/2018	54,75
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180,0	12,5	8,0	55,9	346,1	№202/2018	21,20
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4		21,8	89,1	№495/2018	5,81
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	4,12
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,5	0,3	13,4	62,3	№574/2021	4,12
			итого		890,0	45,8	24,3	140,4	964,4		125,03
2	2	Итого за день:		1505,0	64,5	46,5	241,1	1642,0		250,06	
2	3	Завтрак	Закуска	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100,0	1,6	10,1	8,8	132,5	№4/2013	12,96
			2 блюдо	ФИШБОЛ	100,0	1,8	1,8	11,6	69,9	№471/2022	48,23
			Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200,0	5,2	9,6	33,1	239,8	№377/2021	44,40
			Гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200,0	0,1		10,2	40,9	№459/2018	5,82
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50,0	3,8	0,4	17,3	87,8	№573/2021	6,19
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	2,9	0,6	26,9	124,7	№574/2021	7,43
			итого		710,0	15,4	22,5	107,9	695,6		125,03
2	3	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	№106/2013	33,60
			1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250,0	2,0	6,4	13,9	121,1	№95/2018	13,36
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100,0	19,5	13,4	12,6	249,2	№347/2018	45,44
			Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180,0	7,5	7,8	41,6	266,9	№256/2018	15,66
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200,0	0,1	0,1	11,9	48,8	№486/2018	5,27
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60,0	4,6	0,5	20,7	105,4	№573/2021	5,85
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60,0	2,9	0,6	26,9	124,7	№574/2021	5,85
			итого		950,0	37,7	29,0	131,4	937,5		125,03
2	3	Итого за день:		1660,0	53,1	51,5	239,3	1633,1		250,06	

2	4	Завтрак	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100,0	0,8	0,1	1,7	10,9	№107/2013	21,93
			2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100,0	20,3	32,8	6,1	400,3	№558/2022	74,74
			Гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	180,0	4,8	7,4	35,1	226,2	№385/2021	23,78
			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	2,27
			итого		600,0	27,4	40,5	59,8	712,4		125,03
2	4	Обед	Закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1	№106/2013	26,71
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250,0	3,0	3,2	20,4	121,7	№116/2018	8,13
			Напиток	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280,0	25,1	32,3	48,5	585,4	№328/2021	77,04
			Напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	19,6	83,8	№496/2018	6,39
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40,0	3,0	0,3	13,8	70,2	№573/2021	3,38
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,0	2,0	0,4	17,9	83,1	№574/2021	3,38
	итого		910,0	34,6	36,6	122,7	958,3		125,03		
2	4	Итого за день:			1510,0	62,0	77,1	182,5	1670,7		250,06
2	5	Завтрак	2 блюдо	ОМЛЕТ С СЫРОМ	225,0	25,4	29,3	3,8	380,1	№275/2018	95,44
			Булочное	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80,0	4,1	8,0	33,8	224,0	№565/2013	21,99
			Гор.напиток	ЧАЙ КАРКАДЕ	200,0			15,0	60,3	№461/2018	3,73
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45,0	2,7	0,3	12,1	61,5	№573/2021	3,87
			итого		550,0	32,2	37,6	64,7	725,9		125,03
2	5	Обед	Закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,3	5,2	5,5	73,5	№2/2021	16,92
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250,0	2,2	6,2	15,3	125,2	№100/2021	17,99
			2 блюдо	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100,0	15,8	19,9	10,7	284,9	№523/2022	58,62
			Гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180,0	12,5	8,0	55,9	346,1	№202/2018	18,95
			Напиток	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,4		21,8	89,1	№495/2018	5,19
			Хлеб бел.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,0	2,3	0,2	10,4	52,7	№573/2021	3,68
			Хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	1,5	0,3	13,4	62,3	№574/2021	3,68
	итого		890,0	36,0	39,8	133,0	1033,8		125,03		
2	5	Итого за день:			1440,0	68,2	77,4	197,7	1759,7		250,06
Среднее значение за период:					1528,0	67,4	56,4	214,6	1635,9		250,06