

Утверждаю:  
Директор  
ООО "ПЕТРАН"

Согласовано:  
Директор ГБОУ РК  
"Кадетская школа-интернат  
"Крымский Кадетский Корпус"  
Балабай Н.А.  
2024г.



| №   | Наименование                                | Ед. изм. | Кол-во      | Цена          | Сумма          | Единица измерения | Цена   | Сумма  |
|---|---|----------|-------------|---------------|----------------|-------------------|--------|--------|
| 101   | Каша в молоке                               | кг       | 200         | 5,88          | 1176,00        | кг                | 118,00 | 118,00 |
| 102   | Хлеб пшеничный                              | кг       | 80          | 2,8           | 224,00         | кг                | 28,00  | 28,00  |
| 103   | Хлеб ржаной                                 | кг       | 30          | 2,0           | 60,00          | кг                | 6,00   | 6,00   |
| <b>Итого</b>  |   |          | <b>310</b>  | <b>10,68</b>  | <b>3260,00</b> |                   |        |        |
| 104   | Нарезка с творогом                          | кг       | 100         | 11,0          | 1100,00        | кг                | 110,00 | 110,00 |
| 105   | Кефир                                       | кг       | 200         | 5,0           | 1000,00        | кг                | 100,00 | 100,00 |
| 106   | Орехи                                       | кг       | 30          | 4,50          | 135,00         | кг                | 4,50   | 4,50   |
| <b>Итого</b>  |   |          | <b>560</b>  | <b>25,50</b>  | <b>1420,00</b> |                   |        |        |
| <b>Двухнедельное меню для обучающихся (кадетов)</b> |   |          |             |               |                |                   |        |        |
| 107   | Резанная замороженная                       | кг       | 200         | 7,45          | 1490,00        | кг                | 74,50  | 74,50  |
| 108   | Птица тушенная                              | кг       | 40          | 2,67          | 106,80         | кг                | 26,70  | 26,70  |
| 109   | Рис отварной                                | кг       | 130         | 2,30          | 299,00         | кг                | 23,00  | 23,00  |
| 110   | Картофель с морс                            | кг       | 200         | 6,3           | 1260,00        | кг                | 63,00  | 63,00  |
| 111   | Каша овсяная                                | кг       | 100         | 0,9           | 90,00          | кг                | 9,00   | 9,00   |
| 112   | Хлеб пшеничный                              | кг       | 100         | 2,8           | 280,00         | кг                | 28,00  | 28,00  |
| 113   | Хлеб ржаной                                 | кг       | 70          | 2,4           | 168,00         | кг                | 24,00  | 24,00  |
| 114   | Сметана 20% жирности                        | кг       | 100         | 9,80          | 980,00         | кг                | 98,00  | 98,00  |
| <b>Итого</b>  |   |          | <b>1270</b> | <b>54,85</b>  | <b>6977,80</b> |                   |        |        |
| 115   | Рис отварной                                | кг       | 11          | 2,1           | 23,10          | кг                | 2,10   | 2,10   |
| 116   | Макаронные изделия                          | кг       | 200         | 3,0           | 600,00         | кг                | 30,00  | 30,00  |
| 117   | Хлеб пшеничный                              | кг       | 40          | 4,64          | 185,60         | кг                | 46,40  | 46,40  |
| 118   | Сыр в рассоле                               | кг       | 120         | 1,00          | 120,00         | кг                | 12,00  | 12,00  |
| <b>Итого</b>  |   |          | <b>471</b>  | <b>10,74</b>  | <b>5038,70</b> |                   |        |        |
| 119   | Масло сливочное                             | кг       | 10          | 6,1           | 61,00          | кг                | 6,10   | 6,10   |
| 120   | Сыр твердый                                 | кг       | 30          | 4,0           | 120,00         | кг                | 4,00   | 4,00   |
| 121   | Молоко стерилиз. с сахаром 4,3%             | кг       | 120         | 19,0          | 2280,00        | кг                | 19,00  | 19,00  |
| 122   | Макаронные изделия отварные с соусом 100/10 | кг       | 201         | 7,01          | 1408,01        | кг                | 70,10  | 70,10  |
| 123   | Мясо курицы                                 | кг       | 150         | 3,0           | 450,00         | кг                | 30,00  | 30,00  |
| 124   | Молоко                                      | кг       | 200         | 0,8           | 160,00         | кг                | 8,00   | 8,00   |
| 125   | Чай с лимоном 150/0                         | кг       | 200         | 1,4           | 280,00         | кг                | 14,00  | 14,00  |
| 126   | Хлеб пшеничный                              | кг       | 70          | 5,3           | 371,00         | кг                | 53,00  | 53,00  |
| 127   | Хлеб ржаной                                 | кг       | 30          | 3,3           | 99,00          | кг                | 33,00  | 33,00  |
| <b>Итого</b>  |   |          | <b>1027</b> | <b>45,74</b>  | <b>4687,01</b> |                   |        |        |
| <b>Итого за весь период</b>                         |   |          |             | <b>106,38</b> | <b>4956,43</b> |                   |        |        |

| Прием пищи            | № рец.        | Наименование блюда                          | понедельник (1ая неделя) |               |               |               |                   |
|-----------------------|---------------|---|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
|                       |               |   | Выход блюда, г           | Белки, г      | Жиры, г       | Углев. оды, г | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак               | 14            | Масло сливочное                             | 10                       | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 209           | Яйца вареные                                | 40                       | 5,1           | 4,6           | 0,3           | 63,0              |
|                       | 157           | Горошек зеленый конс. отв.                  | 40                       | 1,1           | 1,4           | 2,0           | 25,5              |
|                       | 182           | Каша жидкая молочная пшениная 200/10        | 210                      | 7,5           | 11,7          | 37,1          | 285,0             |
|                       | 382           | Какао с молоком                             | 200                      | 4,08          | 3,54          | 17,58         | 118,60            |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                              | 80                       | 6,1           | 7,8           | 59,5          | 332,0             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                                 | 30                       | 2,0           | 0,3           | 12,0          | 57,0              |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>610</b>               | <b>25,9</b>   | <b>36,7</b>   | <b>128,6</b>  | <b>947,1</b>      |
| 2-ой завтрак          | 406, 405, 468 | Пирожки с творогом                          | 100                      | 11,5          | 5,6           | 39,5          | 254,7             |
|                       | 386           | Кефир                                       | 200                      | 5,8           | 5             | 8             | 100               |
|                       | ПР            | Орехи                                       | 30                       | 4,56          | 16,62         | 2,49          | 183,60            |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>330</b>               | <b>21,85</b>  | <b>27,22</b>  | <b>49,97</b>  | <b>538,27</b>     |
| Обед                  | табл          | Чеснок очищенный (порция)                   | 9                        | 0,59          | 0,00          | 1,91          | 9,54              |
|                       | 96            | Рассольник ленинградский                    | 300                      | 2,42          | 6,11          | 14,38         | 128,70            |
|                       | 433           | Сметана                                     | 20                       | 0,48          | 3,00          | 0,65          | 31,50             |
|                       | 288           | Птица отварная                              | 41                       | 9,59          | 7,61          | 0,14          | 107,42            |
|                       | 230           | Рыба жареная                                | 130                      | 20,90         | 9,54          | 5,54          | 338,00            |
|                       | 128           | Картофельное пюре                           | 250                      | 5,3           | 7,0           | 31,3          | 220,0             |
|                       | 136           | Капуста б/к припущенная                     | 150                      | 2,8           | 2,6           | 6,8           | 106,5             |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                              | 100                      | 7,6           | 9,8           | 74,4          | 415,0             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                                 | 70                       | 4,6           | 0,7           | 28,1          | 133,0             |
|                       | 349           | Компот из смеси сухофруктов                 | 200                      | 0,66          | 0,09          | 32,01         | 132,80            |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>1270</b>              | <b>54,94</b>  | <b>46,42</b>  | <b>195,23</b> | <b>1622,46</b>    |
| Полдник               | ПР            | Печенье                                     | 44                       | 3,3           | 4,312         | 32,736        | 182,6             |
|                       | 338           | Бананы                                      | 200                      | 3,0           | 1,0           | 42,0          | 192,0             |
|                       | ПР            | Изюм (порциями)                             | 40                       | 0,64          | 0,12          | 17,88         | 75,20             |
|                       | 389           | Сок в ассортименте                          | 200                      | 1,00          | 0,00          | 20,20         | 84,80             |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>484</b>               | <b>7,94</b>   | <b>5,43</b>   | <b>112,82</b> | <b>534,60</b>     |
| Ужин                  | 14            | Масло сливочное                             | 10                       | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 15            | Сыр порциями                                | 20                       | 4,6           | 5,9           | 0,0           | 72,0              |
|                       | 242           | Язык отварной с соусом 83/43                | 126                      | 19,9          | 14,3          | 3,3           | 222,1             |
|                       | 309           | Макаронные изделия отварные с маслом 191/10 | 201                      | 7,31          | 7,75          | 40,81         | 262,26            |
|                       | 75            | Икра морковная                              | 150                      | 3,0           | 0,2           | 30,8          | 136,8             |
|                       | 338           | Яблоки                                      | 200                      | 0,8           | 0,8           | 19,6          | 94,0              |
|                       | 378           | Чай с молоком 150/50                        | 200                      | 1,4           | 1,3           | 14,8          | 75,3              |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                              | 70                       | 5,3           | 6,9           | 52,1          | 290,5             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                                 | 50                       | 3,3           | 0,5           | 20,1          | 95,0              |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>1027</b>              | <b>45,73</b>  | <b>44,79</b>  | <b>181,61</b> | <b>1313,98</b>    |
| <b>Итого за сутки</b> |               |   |                          | <b>156,38</b> | <b>160,57</b> | <b>668,24</b> | <b>4956,43</b>    |

|                       |          | вторник (1ая неделя)              |                |          |         |             |                   |
|-----------------------|----------|-----------------------------------|----------------|----------|---------|-------------|-------------------|
| Прием пищи            | № рец.   | Наименование блюда                | Выход блюда, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак               | 14       | Масло сливочное                   | 10             | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 66,0              |
|                       | 209      | Яйца вареные                      | 20             | 2,5      | 2,3     | 0,1         | 31,5              |
|                       | 204      | Макароны отварные с сыром 150/37  | 187            | 14,04    | 16,71   | 30,46       | 328,91            |
|                       | 157      | Кукуруза сладкая конс отв         | 40             | 1,0      | 2,1     | 5,4         | 44,2              |
|                       | 379      | Кофейный напиток с молоком        | 200            | 3,2      | 2,7     | 15,9        | 100,6             |
|                       | ПР       | Хлеб пшеничный                    | 80             | 6,1      | 7,8     | 59,5        | 332,0             |
|                       | ПР       | Хлеб ржаной                       | 30             | 2,0      | 0,3     | 12,0        | 57,0              |
| <b>Итого</b>          |          |                                   | 567            | 28,8     | 39,1    | 123,6       | 960,2             |
| 2-ой завтрак          | 218, 217 | Вареники ленивые отв              | 126            | 18,7     | 8,9     | 17,3        | 224,3             |
|                       | 433      | Сметана                           | 19             | 0,45     | 2,85    | 0,62        | 29,93             |
|                       | 386      | Ряженка                           | 200            | 5,8      | 5,8     | 8,4         | 102               |
|                       | ПР       | Опехи                             | 30             | 4,56     | 16,62   | 2,49        | 183,60            |
| <b>Итого</b>          |          |                                   | 375            | 29,5     | 34,1    | 28,8        | 539,8             |
| Обед                  | 77       | Сельдь с картофелем 52,5/91       | 143,5          | 6,26     | 15,23   | 14,61       | 217,57            |
|                       | 102      | Суп картофельный с горохом        | 300            | 6,59     | 6,32    | 19,84       | 177,90            |
|                       | 288      | Птица отварная                    | 41             | 9,59     | 7,61    | 0,14        | 107,42            |
|                       | 256      | Мясо тушеное 72/72                | 144            | 21,89    | 25,03   | 3,69        | 324,00            |
|                       | 302      | Каша рассыпчатая пшеничная 175/11 | 186            | 7,6      | 8,8     | 46,8        | 297,0             |
|                       | 136      | Морковь припущенная               | 150            | 2,1      | 3,4     | 11,2        | 64,5              |
|                       | ПР       | Хлеб пшеничный                    | 100            | 7,6      | 9,8     | 74,4        | 415,0             |
|                       | ПР       | Хлеб ржаной                       | 70             | 4,6      | 0,7     | 28,1        | 133,0             |
|                       | 349      | Компот из смеси сухофруктов       | 200            | 0,66     | 0,09    | 32,01       | 132,80            |
| <b>Итого</b>          |          |                                   | 1335           | 66,9     | 77,0    | 230,8       | 1869,2            |
| Полдник               | 421      | Сдоба обыкновенная (плюшка)       | 50             | 3,9      | 2,4     | 23,6        | 131,0             |
|                       | 338      | Бананы                            | 200            | 3,0      | 1,0     | 42,0        | 192,0             |
|                       | ПР       | Изюм (порциями)                   | 40             | 0,64     | 0,12    | 17,88       | 75,20             |
|                       | 389      | Сок в ассортименте                | 200            | 1,00     | 0,00    | 20,20       | 84,80             |
| <b>Итого</b>          |          |                                   | 490            | 8,5      | 3,5     | 103,6       | 483,0             |
| Ужин                  | 14       | Масло сливочное                   | 10             | 0,1      | 7,3     | 0,1         | 66,0              |
|                       | 234      | Котлета из рыбы                   | 100            | 8,88     | 8,20    | 15,90       | 189,90            |
|                       | 127      | Картофель в молоке                | 250            | 5,5      | 9,6     | 26,7        | 225,0             |
|                       | 392      | Свекла отварная                   | 150            | 2,7      | 0,0     | 17,7        | 75,8              |
|                       | 382      | Какао с молоком                   | 200            | 4,08     | 3,54    | 17,58       | 118,60            |
|                       | ПР       | Хлеб пшеничный                    | 52             | 4,0      | 5,1     | 38,7        | 215,8             |
|                       | ПР       | Хлеб ржаной                       | 50             | 3,3      | 0,5     | 20,1        | 95,0              |
|                       | 338      | Яблоки                            | 200            | 0,8      | 0,8     | 19,6        | 94,0              |
| <b>Итого</b>          |          |                                   | 812            | 28,4     | 34,2    | 136,8       | 986,1             |
| <b>Итого за сутки</b> |          |                                   |                | 162,14   | 187,98  | 623,59      | 4838,35           |

| Прием пищи            | № рец.        | Наименование блюда                   | среда (1ая неделя) |               |               |               |                   |
|-----------------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
|                       |               |                                      | Выход блюда, г     | Белки, г      | Жиры, г       | Углев. оды, г | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак               | 14            | Масло сливочное                      | 10                 | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 210           | Омлет натуральны                     | 58                 | 5,9           | 6,5           | 1,0           | 86,5              |
|                       | 157           | Горошек зеленый конс. отв.           | 40                 | 1,1           | 1,4           | 2,0           | 25,5              |
|                       | 120           | Суп молочный с макаронными изделиями | 300                | 6,6           | 5,7           | 21,5          | 180,0             |
|                       | 382           | Какао с молоком                      | 200                | 4,08          | 3,54          | 17,58         | 118,60            |
|                       | 338           | Яблоки                               | 200                | 0,8           | 0,8           | 19,6          | 94,0              |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                       | 80                 | 6,1           | 7,8           | 59,5          | 332,0             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                          | 30                 | 2,0           | 0,3           | 12,0          | 57,0              |
| <b>Итого</b>          |               |                                      | <b>918</b>         | <b>26,5</b>   | <b>33,4</b>   | <b>133,5</b>  | <b>959,6</b>      |
| 2-ой завтрак          | 406, 405, 467 | Пирожок с картофелем и луком         | 100                | 6,2           | 6,7           | 36,7          | 232,0             |
|                       | 386           | Кефир                                | 200                | 5,8           | 5             | 8             | 100               |
|                       | ПР            | Орехи                                | 30                 | 4,56          | 16,62         | 2,49          | 183,60            |
| <b>Итого</b>          |               |                                      | <b>330</b>         | <b>16,55</b>  | <b>28,32</b>  | <b>47,18</b>  | <b>515,60</b>     |
| Обед                  | Табл          | Чеснок очищенный (порция)            | 9                  | 0,59          | 0,00          | 1,91          | 9,54              |
|                       | 47            | Салат из квашеной капусты            | 100                | 1,7           | 5,0           | 8,5           | 85,7              |
|                       | 82            | Борщ с капустой и картофелем         | 300                | 2,16          | 5,90          | 13,12         | 124,50            |
|                       | 433           | Сметана                              | 20                 | 0,48          | 3,00          | 0,65          | 31,50             |
|                       | 288           | Птица отварная                       | 41                 | 9,59          | 7,61          | 0,14          | 107,42            |
|                       | 260           | Гуляш 76/76                          | 152                | 22,12         | 25,52         | 4,39          | 335,92            |
|                       | 125           | Картофель отварной 250/12            | 262                | 5,0           | 9,9           | 34,9          | 262,0             |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                       | 100                | 7,6           | 9,8           | 74,4          | 415,0             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                          | 70                 | 4,6           | 0,7           | 28,1          | 133,0             |
|                       | 349           | Компот из смеси сухофруктов          | 200                | 0,66          | 0,09          | 32,01         | 132,80            |
| <b>Итого</b>          |               |                                      | <b>1254</b>        | <b>54,49</b>  | <b>67,51</b>  | <b>198,06</b> | <b>1637,38</b>    |
| Полдник               | ПР            | Вафли                                | 44                 | 1,716         | 13,464        | 27,5          | 238,04            |
|                       | 231           | Мандарин                             | 200                | 1,6           | 0,4           | 15,0          | 76,0              |
|                       | ПР            | Изюм (порциями)                      | 40                 | 0,64          | 0,12          | 17,88         | 75,20             |
|                       | 389           | Сок в ассортименте                   | 200                | 1,00          | 0,00          | 20,20         | 84,80             |
| <b>Итого</b>          |               |                                      | <b>484</b>         | <b>4,96</b>   | <b>13,98</b>  | <b>80,58</b>  | <b>474,04</b>     |
| Ужин                  | 14            | Масло сливочное                      | 10                 | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 231           | Поджарка из рыбы 119/35              | 154                | 22,9          | 14,0          | 16,3          | 281,9             |
|                       | 171           | Каша рассыпчатая гречневая 150/10    | 160                | 8,9           | 9,6           | 39,9          | 280,0             |
|                       | 392           | Морковь отварная                     | 150                | 1,96          | 0,15          | 10,55         | 49,75             |
|                       | 378           | Чай с молоком 150/50                 | 200                | 1,4           | 1,3           | 14,8          | 75,3              |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                       | 70                 | 5,3           | 6,9           | 52,1          | 290,5             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                          | 50                 | 3,3           | 0,5           | 20,1          | 95,0              |
| <b>Итого</b>          |               |                                      | <b>794</b>         | <b>43,78</b>  | <b>39,55</b>  | <b>153,74</b> | <b>1138,53</b>    |
| <b>Итого за сутки</b> |               |                                      |                    | <b>146,33</b> | <b>182,77</b> | <b>613,02</b> | <b>4725,13</b>    |

| Прием пищи            | № рец. | Наименование блюда                          | четверг (1ая неделя) |          |         |               |                   |
|-----------------------|--------|---|----------------------|----------|---------|---------------|-------------------|
|                       |        |   | Выход блюда, г       | Белки, г | Жиры, г | Углев. оды, г | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак               | 14     | Масло сливочное                             | 10                   | 0,1      | 7,3     | 0,1           | 66,0              |
|                       | 15     | Сыр порциями                                | 30                   | 7,0      | 8,9     | 0,0           | 108,0             |
|                       | 209    | Яйца вареные                                | 40                   | 5,1      | 4,6     | 0,3           | 63,0              |
|                       | 157    | Кукуруза сладкая конц отв                   | 40                   | 1,0      | 2,1     | 5,4           | 44,2              |
|                       | 181    | Каша жидкая молочная из манной крупы 250/12 | 262                  | 7,6      | 13,4    | 40,4          | 313,2             |
|                       | 379    | Кофейный напиток с молоком                  | 200                  | 3,2      | 2,7     | 15,9          | 100,6             |
|                       | ПР     | Хлеб пшеничный                              | 80                   | 6,1      | 7,8     | 59,5          | 332,0             |
|                       | ПР     | Хлеб ржаной                                 | 30                   | 2,0      | 0,3     | 12,0          | 57,0              |
| <b>Итого</b>          |        |   | 692                  | 31,9     | 46,9    | 133,7         | 1084,0            |
| 2-ой завтрак          | 219    | Сырники из творога                          | 120                  | 22,6     | 17,4    | 14,5          | 304,8             |
|                       | 386    | Ряженка                                     | 200                  | 5,8      | 5,8     | 8,4           | 102               |
|                       | ПР     | Изюм (порциями)                             | 40                   | 0,64     | 0,12    | 17,88         | 75,20             |
| <b>Итого</b>          |        |   | 360                  | 29,00    | 23,37   | 40,78         | 482,00            |
| Обед                  | Табл   | Чеснок очищенный (порция)                   | 9                    | 0,59     | 0,00    | 1,91          | 9,54              |
|                       | 101    | Суп картофельный с крупой (пшено)           | 300                  | 2,37     | 3,26    | 14,54         | 102,90            |
|                       | 288    | Птица отварная                              | 41                   | 9,59     | 7,61    | 0,14          | 107,42            |
|                       | 234    | Биточки из рыбы                             | 100                  | 8,88     | 8,20    | 15,90         | 189,90            |
|                       | 128    | Картофельное пюре 250/7                     | 257                  | 5,3      | 6,8     | 35,1          | 222,5             |
|                       | 139    | Капуста тушеная                             | 150                  | 3,06     | 5,52    | 18,23         | 169,50            |
|                       | ПР     | Хлеб пшеничный                              | 82                   | 6,2      | 8,0     | 61,0          | 340,3             |
|                       | ПР     | Хлеб ржаной                                 | 70                   | 4,6      | 0,7     | 28,1          | 133,0             |
|                       | 349    | Компот из смеси сухофруктов                 | 200                  | 0,66     | 0,09    | 32,01         | 132,80            |
| <b>Итого</b>          |        |   | 1209                 | 41,18    | 40,19   | 206,89        | 1407,85           |
| Полдник               | 421    | Сдоба обыкновенная (плюшка)                 | 50                   | 3,9      | 2,4     | 23,6          | 131,0             |
|                       | 338    | Бананы                                      | 200                  | 3,0      | 1,0     | 42,0          | 192,0             |
|                       | ПР     | Орехи                                       | 30                   | 4,56     | 16,62   | 2,49          | 183,60            |
|                       | 389    | Сок в ассортименте                          | 200                  | 1,00     | 0,00    | 20,20         | 84,80             |
| <b>Итого</b>          |        |   | 480                  | 12,44    | 19,98   | 88,24         | 591,40            |
| Ужин                  | 14     | Масло сливочное                             | 10                   | 0,1      | 7,3     | 0,1           | 66,0              |
|                       | 262    | Сердце в соусе 72/70                        | 142                  | 18,6     | 13,0    | 4,0           | 215,8             |
|                       | 309    | Макаронные изделия отварные с маслом 191/8  | 199                  | 7,25     | 6,73    | 34,73         | 228,44            |
|                       | 136    | Морковь припущенная                         | 150                  | 2,1      | 3,4     | 11,2          | 64,5              |
|                       | 338    | Яблоки                                      | 190                  | 0,8      | 0,8     | 18,6          | 89,3              |
|                       | 377    | Чай с лимоном 200/9                         | 209                  | 0,2      | 0,0     | 14,3          | 57,3              |
|                       | ПР     | Хлеб пшеничный                              | 70                   | 5,3      | 6,9     | 52,1          | 290,5             |
|                       | ПР     | Хлеб ржаной                                 | 50                   | 3,3      | 0,5     | 20,1          | 95,0              |
| <b>Итого</b>          |        |   | 1020                 | 37,53    | 38,58   | 155,15        | 1106,92           |
| <b>Итого за сутки</b> |        |   |                      | 152,06   | 169,06  | 624,71        | 4672,12           |

| Прием пищи            | № рец.        | Наименование блюда                        | пятница (1ая неделя) |               |               |               |                   |
|-----------------------|---------------|---|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
|                       |               |   | Выход блюда, г       | Белки, г      | Жиры, г       | Углев. оды, г | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак               | 14            | Масло сливочное                           | 10                   | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 214           | Омлет с морковью                          | 65                   | 5,9           | 7,1           | 2,1           | 96,4              |
|                       | 157           | Горошек зеленый конс. отв.                | 40                   | 1,1           | 1,4           | 2,0           | 25,5              |
|                       | 182           | Каша жидкая мол из риса 200/10            | 210                  | 5,1           | 10,7          | 33,4          | 251,0             |
|                       | 382           | Какао с молоком                           | 200                  | 4,08          | 3,54          | 17,58         | 118,60            |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                            | 80                   | 6,1           | 7,8           | 59,5          | 332,0             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                               | 30                   | 2,0           | 0,3           | 12,0          | 57,0              |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>635</b>           | <b>24,4</b>   | <b>38,2</b>   | <b>126,8</b>  | <b>946,5</b>      |
| 2-ой завтрак          | 406, 470, 405 | Пирожки с яблоком                         | 100                  | 5,5           | 5,2           | 45,9          | 252,0             |
|                       | 386           | Кефир                                     | 200                  | 5,8           | 5             | 8             | 100               |
|                       | ПР            | Орехи                                     | 30                   | 4,56          | 16,62         | 2,49          | 183,60            |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>330</b>           | <b>15,82</b>  | <b>26,78</b>  | <b>56,40</b>  | <b>535,60</b>     |
| Обед                  | Табл          | Чеснок очищенный (порция)                 | 9                    | 0,59          | 0,00          | 1,91          | 9,54              |
|                       | 70            | Огурец соленый                            | 51                   | 0,4           | 0,1           | 0,9           | 5,1               |
|                       | 97            | Суп картофельный                          | 300                  | 2,81          | 3,39          | 20,24         | 136,80            |
|                       | 288           | Птица отварная                            | 41                   | 9,59          | 7,61          | 0,14          | 107,42            |
|                       | 229           | Рыба, тушенная в томате с овощами 115/110 | 225                  | 27,20         | 11,45         | 8,55          | 254,25            |
|                       | 128           | Картофельное пюре с луком 250/25          | 275                  | 6,0           | 19,5          | 34,8          | 350,0             |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                            | 100                  | 7,6           | 9,8           | 74,4          | 415,0             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                               | 70                   | 4,6           | 0,7           | 28,1          | 133,0             |
|                       | 349           | Компот из смеси сухофруктов               | 200                  | 0,66          | 0,09          | 32,01         | 132,80            |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>1271</b>          | <b>59,41</b>  | <b>52,57</b>  | <b>200,94</b> | <b>1543,91</b>    |
| Полдник               | ПР            | Пряник                                    | 44                   | 2,596         | 2,068         | 33            | 161,04            |
|                       | 338           | Бананы                                    | 200                  | 3,0           | 1,0           | 42,0          | 192,0             |
|                       | ПР            | Изюм (порциями)                           | 40                   | 0,64          | 0,12          | 17,88         | 75,20             |
|                       | 389           | Сок в ассортименте                        | 200                  | 1,00          | 0,00          | 20,20         | 84,80             |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>484</b>           | <b>7,24</b>   | <b>3,19</b>   | <b>113,08</b> | <b>513,04</b>     |
| Ужин                  | 14            | Масло сливочное                           | 10                   | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 15            | Сыр порциями                              | 20                   | 4,6           | 5,9           | 0,0           | 72,0              |
|                       | 255           | Печень по-строгоновски 81/80              | 161                  | 21,35         | 18,09         | 5,66          | 297,85            |
|                       | 171           | Каша рассыпчатая перловая 162/10          | 172                  | 5,0           | 8,4           | 35,4          | 236,5             |
|                       | 392           | Свекла отварная                           | 150                  | 2,7           | 0,0           | 17,1          | 75,8              |
|                       | 338           | Яблоки                                    | 146                  | 0,6           | 0,6           | 14,3          | 68,6              |
|                       | 378           | Чай с молоком 150/50                      | 200                  | 1,4           | 1,3           | 14,8          | 75,3              |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                            | 70                   | 5,3           | 6,9           | 52,1          | 290,5             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                               | 50                   | 3,3           | 0,5           | 20,1          | 95,0              |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>979</b>           | <b>44,31</b>  | <b>48,81</b>  | <b>159,46</b> | <b>1277,63</b>    |
| <b>Итого за сутки</b> |               |   |                      | <b>151,14</b> | <b>169,58</b> | <b>656,68</b> | <b>4816,73</b>    |

| Прием пищи            | № рец.   | Наименование блюда                           | суббота (1ая неделя) |               |               |               |                   |
|-----------------------|----------|--|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
|                       |          |  | Выход блюда, г       | Белки, г      | Жиры, г       | Углев оды, г  | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак               | 14       | Масло сливочное                              | 10                   | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 15       | Сыр порциями                                 | 20                   | 4,6           | 5,9           | 0,0           | 72,0              |
|                       | 209      | Яйца вареные                                 | 20                   | 2,5           | 2,3           | 0,1           | 31,5              |
|                       | 157      | Кукуруза сладкая конс отв                    | 40                   | 1,0           | 2,1           | 5,4           | 44,2              |
|                       | 182      | Каша жидкая молочная из овсяной крупы 200/10 | 210                  | 7,8           | 12,8          | 34,3          | 285,0             |
|                       | 379      | Кофейный напиток с молоком                   | 200                  | 3,2           | 2,7           | 15,9          | 100,6             |
|                       | ПР       | Хлеб пшеничный                               | 80                   | 6,1           | 7,8           | 59,5          | 332,0             |
|                       | ПР       | Хлеб ржаной                                  | 30                   | 2,0           | 0,3           | 12,0          | 57,0              |
| <b>Итого</b>          |          |  | <b>610</b>           | <b>27,2</b>   | <b>41,1</b>   | <b>127,4</b>  | <b>988,3</b>      |
| 2-ой завтрак          | 223      | Запеканка из творога                         | 150                  | 26,4          | 18,1          | 25,2          | 378,0             |
|                       | 386      | Ряженка                                      | 200                  | 5,8           | 5,8           | 8,4           | 102               |
|                       | ПР       | Орехи  | 30                   | 4,56          | 16,62         | 2,49          | 183,60            |
| <b>Итого</b>          |          |  | <b>380</b>           | <b>36,73</b>  | <b>40,54</b>  | <b>36,09</b>  | <b>663,60</b>     |
| Обед                  | Табл     | Чеснок очищенный (порция)                    | 9                    | 0,59          | 0,00          | 1,91          | 9,54              |
|                       | 108, 109 | Суп картофельный с клецками                  | 300                  | 4,27          | 5,51          | 22,55         | 173,10            |
|                       | 288      | Птица отварная                               | 41                   | 9,59          | 7,61          | 0,14          | 107,42            |
|                       | 241      | Говядина отварная в соусе 74/44              | 118                  | 20,71         | 16,58         | 2,60          | 431,88            |
|                       | 171      | Каша рассыпчатая рисовая 178/10              | 188                  | 4,5           | 7,9           | 46,6          | 274,85            |
|                       | 75       | Икра морковная                               | 150                  | 3,0           | 0,2           | 30,8          | 136,8             |
|                       | ПР       | Хлеб пшеничный                               | 100                  | 7,6           | 9,8           | 74,4          | 415,0             |
|                       | ПР       | Хлеб ржаной                                  | 70                   | 4,6           | 0,7           | 28,1          | 133,0             |
|                       | 349      | Компот из смеси сухофруктов                  | 200                  | 0,66          | 0,09          | 32,01         | 132,80            |
| <b>Итого</b>          |          |  | <b>1176</b>          | <b>55,46</b>  | <b>48,32</b>  | <b>239,10</b> | <b>1539,54</b>    |
| Полдник               | ПР       | Печенье                                      | 44                   | 3,3           | 4,31          | 32,74         | 182,60            |
|                       | 338      | Бананы                                       | 200                  | 3,0           | 1,0           | 42,0          | 192,0             |
|                       | ПР       | Изюм (порциями)                              | 40                   | 0,64          | 0,12          | 17,88         | 75,20             |
|                       | 389      | Сок в ассортименте                           | 200                  | 1,00          | 0,00          | 20,20         | 84,80             |
| <b>Итого</b>          |          |  | <b>484</b>           | <b>7,94</b>   | <b>5,43</b>   | <b>112,82</b> | <b>534,60</b>     |
| Ужин                  | 14       | Масло сливочное                              | 10                   | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 226      | Рыба отварная                                | 118                  | 22,2          | 1,1           | 0,4           | 101,5             |
|                       | 125      | Картофель отварной 250/10                    | 260                  | 4,92          | 8,12          | 39,54         | 251,05            |
|                       | 139      | Капуста тушеная                              | 150                  | 3,06          | 5,52          | 18,23         | 169,50            |
|                       | 338      | Яблоки                                       | 200                  | 0,8           | 0,8           | 19,6          | 94,0              |
|                       | 378      | Чай с молоком 150/50                         | 200                  | 1,4           | 1,3           | 14,8          | 75,3              |
|                       | ПР       | Хлеб пшеничный                               | 70                   | 5,3           | 6,9           | 52,1          | 290,5             |
|                       | ПР       | Хлеб ржаной                                  | 50                   | 3,3           | 0,5           | 20,1          | 95,0              |
| <b>Итого</b>          |          |  | <b>1058</b>          | <b>41,00</b>  | <b>31,37</b>  | <b>164,86</b> | <b>1142,88</b>    |
| <b>Итого за сутки</b> |          |  |                      | <b>168,38</b> | <b>166,81</b> | <b>680,26</b> | <b>4868,92</b>    |

| Прием пищи            | № рец. | Наименование блюда                          | воскресенье (1ая неделя) |               |               |               |                   |
|-----------------------|--------|---|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
|                       |        |   | Выход блюда, г           | Белки, г      | Жиры, г       | Углев. оды, г | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак               | 14     | Масло сливочное                             | 10                       | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 15     | Сыр порциями                                | 20                       | 4,6           | 5,9           | 0,0           | 72,0              |
|                       | 157    | Горошек зеленый конс. отв.                  | 40                       | 1,1           | 1,4           | 2,0           | 25,5              |
|                       | 215    | Омлет паровой                               | 55                       | 5,67          | 9,89          | 1,47          | 118,00            |
|                       | 181    | Каша жидкая молочная из манной крупы 200/10 | 210                      | 6,1           | 10,7          | 32,4          | 251,0             |
|                       | 382    | Какао с молоком                             | 200                      | 4,08          | 3,54          | 17,58         | 118,60            |
|                       | ПР     | Хлеб пшеничный                              | 80                       | 6,1           | 7,8           | 59,5          | 332,0             |
|                       | ПР     | Хлеб ржаной                                 | 30                       | 2,0           | 0,3           | 12,0          | 57,0              |
| <b>Итого</b>          |        |   | <b>645</b>               | <b>29,8</b>   | <b>46,9</b>   | <b>125,1</b>  | <b>1040,1</b>     |
| 2-ой завтрак          | 222    | Пудинг из творога                           | 140                      | 21,3          | 15,1          | 33,6          | 364,0             |
|                       | 386    | Ряженка                                     | 200                      | 5,8           | 5,8           | 8,4           | 102               |
|                       | ПР     | Орехи                                       | 30                       | 4,56          | 16,62         | 2,49          | 183,60            |
| <b>Итого</b>          |        |   | <b>370</b>               | <b>31,70</b>  | <b>37,51</b>  | <b>44,52</b>  | <b>649,60</b>     |
| Обед                  | 35     | Салат картофельный с зеленым луком          | 100                      | 1,8           | 5,3           | 13,0          | 106,3             |
|                       | 82     | Борщ с капустой и картофелем                | 300                      | 2,16          | 5,90          | 13,12         | 124,50            |
|                       | 433    | Сметана                                     | 14                       | 0,33          | 2,10          | 0,45          | 22,05             |
|                       | 287    | Голубцы с мясом и рисом                     | 360                      | 22,78         | 18,73         | 38,55         | 414,68            |
|                       | ПР     | Хлеб пшеничный                              | 100                      | 7,6           | 9,8           | 74,4          | 415,0             |
|                       | ПР     | Хлеб ржаной                                 | 70                       | 4,6           | 0,7           | 28,1          | 133,0             |
|                       | 338    | Яблоки                                      | 200                      | 0,8           | 0,8           | 19,6          | 94,0              |
|                       | 355    | Кисель из кураги                            | 200                      | 0,89          | 0,06          | 32,75         | 154,60            |
| <b>Итого</b>          |        |   | <b>1344</b>              | <b>40,91</b>  | <b>43,36</b>  | <b>219,90</b> | <b>1464,13</b>    |
| Полдник               | 401    | Оладьи                                      | 100                      | 7,71          | 7,65          | 40,99         | 264               |
|                       | 231    | Мандарин                                    | 200                      | 1,6           | 0,4           | 15,0          | 76,0              |
|                       | ПР     | Изюм (порциями)                             | 40                       | 0,64          | 0,12          | 17,88         | 75,20             |
|                       | 389    | Сок в ассортименте                          | 200                      | 1,00          | 0,00          | 20,20         | 84,80             |
| <b>Итого</b>          |        |   | <b>540</b>               | <b>10,95</b>  | <b>8,17</b>   | <b>94,07</b>  | <b>500,00</b>     |
| Ужин                  | 14     | Масло сливочное                             | 10                       | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 80     | Сельдь соленая                              | 52                       | 11,8          | 6,6           | 0,0           | 106,1             |
|                       | 126    | Картофель отварной с луком 250/38           | 288                      | 6,0           | 13,4          | 40,0          | 320,6             |
|                       | 136    | Морковь припущенная                         | 120                      | 1,7           | 2,7           | 9,0           | 51,6              |
|                       | 288    | Птица отварная                              | 41                       | 9,59          | 7,61          | 0,14          | 107,42            |
|                       | 378    | Чай с молоком 150/50                        | 200                      | 1,4           | 1,3           | 14,8          | 75,3              |
|                       | ПР     | Хлеб пшеничный                              | 70                       | 5,3           | 6,9           | 52,1          | 290,5             |
|                       | ПР     | Хлеб ржаной                                 | 50                       | 3,3           | 0,5           | 20,1          | 95,0              |
| <b>Итого</b>          |        |   | <b>831</b>               | <b>39,14</b>  | <b>46,19</b>  | <b>136,19</b> | <b>1112,51</b>    |
| <b>Итого за сутки</b> |        |   |                          | <b>152,44</b> | <b>182,12</b> | <b>619,80</b> | <b>4766,36</b>    |



| Прием пищи     | № рец         | Наименование блюда                       | понедельник (2ая неделя) |          |         |              |                   |
|----------------|---------------|--|--------------------------|----------|---------|--------------|-------------------|
|                |               |  | Выход блюда, г           | Белки, г | Жиры, г | Углев оды, г | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак        | 14            | Масло сливочное                          | 10                       | 0,1      | 7,3     | 0,1          | 66,0              |
|                | 15            | Сыр порциями                             | 20                       | 4,6      | 5,9     | 0,0          | 72,0              |
|                | 183           | Каша жидкая мол из гречевой крупы 250/10 | 260                      | 7,8      | 8,2     | 35,1         | 244,9             |
|                | 379           | Кофейный напиток с молоком               | 200                      | 3,2      | 2,7     | 15,9         | 100,6             |
|                | ПР            | Хлеб пшеничный                           | 80                       | 6,1      | 7,8     | 59,5         | 332,0             |
|                | ПР            | Хлеб ржаной                              | 30                       | 2,0      | 0,3     | 12,0         | 57,0              |
| Итого          |               |  | 600                      | 23,7     | 32,1    | 122,8        | 872,5             |
| 2-ой завтрак   | 406, 405, 467 | Пирожок с картофелем и луком             | 100                      | 6,2      | 6,7     | 36,7         | 232,0             |
|                | 386           | Кефир                                    | 200                      | 5,8      | 5       | 8            | 100               |
|                | ПР            | Изюм (порциями)                          | 40                       | 0,64     | 0,12    | 17,88        | 75,20             |
| Итого          |               |  | 340                      | 12,63    | 11,82   | 62,57        | 407,20            |
| Обед           | Табл          | Чеснок оч (порция)                       | 9                        | 0,59     | 0,00    | 1,91         | 9,54              |
|                | 99            | Суп из овощей                            | 300                      | 1,91     | 5,99    | 10,98        | 114,30            |
|                | 433           | Сметана                                  | 20                       | 0,48     | 3,00    | 0,65         | 31,50             |
|                | 288           | Птица отварная                           | 41                       | 9,59     | 7,61    | 0,14         | 107,42            |
|                | 230           | Рыба жареная                             | 130                      | 20,90    | 9,54    | 5,54         | 338,00            |
|                | 310           | Картофель отв 250/12                     | 262                      | 4,9      | 9,6     | 39,6         | 264,3             |
|                | 75            | Икра свекольная                          | 150                      | 3,6      | 0,2     | 34,3         | 278,0             |
|                | ПР            | Хлеб пшеничный                           | 100                      | 7,6      | 9,8     | 74,4         | 415,0             |
|                | ПР            | Хлеб ржаной                              | 70                       | 4,6      | 0,7     | 28,1         | 133,0             |
|                | 349           | Компот из смеси сухофруктов              | 200                      | 0,66     | 0,09    | 32,01        | 132,80            |
| Итого          |               |  | 1282                     | 54,77    | 46,46   | 227,58       | 1823,76           |
| Полдник        | ПР            | Зефир                                    | 44                       | 0,352    | 0       | 34,452       | 131,56            |
|                | 231           | Мандарин                                 | 200                      | 1,6      | 0,4     | 15,0         | 76,0              |
|                | ПР            | Орехи                                    | 30                       | 4,56     | 16,62   | 2,49         | 183,60            |
|                | 389           | Сок в ассортименте                       | 200                      | 1,00     | 0,00    | 20,20        | 84,80             |
| Итого          |               |  | 474                      | 7,51     | 17,02   | 72,14        | 475,96            |
| Ужин           | 14            | Масло сливочное                          | 10                       | 0,1      | 7,3     | 0,1          | 66,0              |
|                | 216           | Драчена                                  | 50                       | 5,7      | 7,6     | 3,0          | 103,0             |
|                | 242           | Язык отв с соусом 83/43                  | 126                      | 19,9     | 14,3    | 3,3          | 222,1             |
|                | 309           | Макаронные изд отв 211/9                 | 220                      | 8,01     | 7,55    | 38,37        | 253,43            |
|                | 392           | Морковь отв                              | 150                      | 1,96     | 0,15    | 10,55        | 49,75             |
|                | 338           | Яблоки                                   | 190                      | 0,8      | 0,8     | 18,6         | 89,3              |
|                | 377           | Чай с лимоном 200/9                      | 209                      | 0,2      | 0,0     | 14,3         | 57,3              |
|                | ПР            | Хлеб пшеничный                           | 70                       | 5,3      | 6,9     | 52,1         | 290,5             |
|                | ПР            | Хлеб ржаной                              | 50                       | 3,3      | 0,5     | 20,1         | 95,0              |
| Итого          |               |  | 1075                     | 45,13    | 44,99   | 160,44       | 1226,39           |
| Итого за сутки |               |  |                          | 143,80   | 152,41  | 645,48       | 4805,82           |

| Прием пищи            | № рец | Наименование блюда               | вторник (2ая неделя) |               |               |               |                   |
|-----------------------|-------|----------------------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
|                       |       |                                  | Выход блюда, г       | Белки, г      | Жиры, г       | Углев оды, г  | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак               | 14    | Масло сливочное                  | 10                   | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 15    | Сыр порциями                     | 20                   | 4,6           | 5,9           | 0,0           | 72,0              |
|                       | 209   | Яйца вареные                     | 40                   | 5,1           | 4,6           | 0,3           | 63,0              |
|                       | 157   | Горошек зеленый конс отв         | 40                   | 1,1           | 1,4           | 2,0           | 25,5              |
|                       | 120   | Суп молочный с макаронными изд   | 300                  | 6,6           | 5,7           | 21,5          | 180,0             |
|                       | 382   | Какао с молоком                  | 200                  | 4,08          | 3,54          | 17,58         | 118,60            |
|                       | ПР    | Хлеб пшеничный                   | 80                   | 6,1           | 7,8           | 59,5          | 332,0             |
|                       | ПР    | Хлеб ржаной                      | 30                   | 2,0           | 0,3           | 12,0          | 57,0              |
| <b>Итого</b>          |       |                                  | <b>720</b>           | <b>29,6</b>   | <b>36,6</b>   | <b>113,1</b>  | <b>914,1</b>      |
| 2-ой завтрак          | 219   | Сырники из творога               | 120                  | 22,6          | 17,4          | 14,5          | 304,8             |
|                       | 433   | Сметана                          | 19                   | 0,45          | 2,85          | 0,62          | 29,93             |
|                       | 386   | Ряженка                          | 200                  | 5,8           | 5,8           | 8,4           | 102               |
|                       | ПР    | Изюм (порциями)                  | 40                   | 0,64          | 0,12          | 17,88         | 75,20             |
| <b>Итого</b>          |       |                                  | <b>379</b>           | <b>29,5</b>   | <b>26,2</b>   | <b>41,4</b>   | <b>511,9</b>      |
| Обед                  | 76    | Сельдь с луком 52/25             | 77                   | 7,35          | 7,68          | 1,64          | 105,09            |
|                       | 47    | Салат из квашеной капусты        | 100                  | 1,7           | 5,0           | 8,5           | 85,7              |
|                       | 97    | Суп картофельный                 | 300                  | 2,81          | 3,39          | 20,24         | 136,80            |
|                       | 288   | Птица отвраная                   | 41                   | 9,59          | 7,61          | 0,14          | 107,42            |
|                       | 244   | Плов из отв говядины             | 276                  | 28,15         | 23,70         | 44,86         | 546,48            |
|                       | ПР    | Хлеб пшеничный                   | 100                  | 7,6           | 9,8           | 74,4          | 415,0             |
|                       | ПР    | Хлеб ржаной                      | 70                   | 4,6           | 0,7           | 28,1          | 133,0             |
|                       | 349   | Компот из смеси сухофруктов      | 200                  | 0,66          | 0,09          | 32,01         | 132,80            |
| <b>Итого</b>          |       |                                  | <b>1164</b>          | <b>62,4</b>   | <b>58,0</b>   | <b>209,8</b>  | <b>1662,3</b>     |
| Полдник               | 421   | Сдоба обыкновенная (булочка)     | 50                   | 3,9           | 2,4           | 23,6          | 131,0             |
|                       | 338   | Бананы                           | 200                  | 3,0           | 1,0           | 42,0          | 192,0             |
|                       | ПР    | Орехи                            | 30                   | 4,56          | 16,62         | 2,49          | 183,60            |
|                       | 389   | Сок в ассортименте               | 200                  | 1,00          | 0,00          | 20,20         | 84,80             |
| <b>Итого</b>          |       |                                  | <b>480</b>           | <b>12,4</b>   | <b>20,0</b>   | <b>88,2</b>   | <b>591,4</b>      |
| Ужин                  | 14    | Масло сливочное                  | 10                   | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 234   | Котлета из рыбы                  | 100                  | 8,88          | 8,20          | 15,90         | 189,90            |
|                       | 128   | Картофельное пюре с луком 250/25 | 275                  | 6,0           | 19,5          | 34,8          | 350,0             |
|                       | 136   | Морковь припущенная              | 150                  | 2,1           | 3,4           | 11,2          | 64,5              |
|                       | 338   | Яблоки                           | 190                  | 0,8           | 0,8           | 18,6          | 89,3              |
|                       | 377   | Чай с лимоном 200/9              | 209                  | 0,2           | 0,0           | 14,3          | 57,3              |
|                       | ПР    | Хлеб пшеничный                   | 52                   | 4,0           | 5,1           | 38,7          | 215,8             |
|                       | ПР    | Хлеб ржаной                      | 50                   | 3,3           | 0,5           | 20,1          | 95,0              |
| <b>Итого</b>          |       |                                  | <b>1036</b>          | <b>25,2</b>   | <b>44,7</b>   | <b>153,6</b>  | <b>1127,8</b>     |
| <b>Итого за сутки</b> |       |                                  |                      | <b>159,15</b> | <b>185,47</b> | <b>606,19</b> | <b>4807,58</b>    |

|                |               | среда (2ая неделя)                 |                |          |         |              |                   |
|----------------|---------------|------------------------------------|----------------|----------|---------|--------------|-------------------|
| Прием пищи     | № рец         | Наименование блюда                 | Выход блюда, г | Белки, г | Жиры, г | Углев оды, г | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак        | 14            | Масло сливочное                    | 10             | 0,1      | 7,3     | 0,1          | 66,0              |
|                | 15            | Сыр порциями                       | 30             | 7,0      | 8,9     | 0,0          | 108,0             |
|                | 309           | Макаронные изд отв 217/9           | 226            | 8,24     | 7,58    | 39,46        | 258,95            |
|                | 157           | Кукуруза сладкая конс отв          | 40             | 1,0      | 2,1     | 5,4          | 44,2              |
|                | 379           | Кофейный напиток с молоком         | 200            | 3,2      | 2,7     | 15,9         | 100,6             |
|                | 338           | Яблоки                             | 200            | 0,8      | 0,8     | 19,6         | 94,0              |
|                | ПР            | Хлеб пшеничный                     | 80             | 6,1      | 7,8     | 59,5         | 332,0             |
|                | ПР            | Хлеб ржаной                        | 30             | 2,0      | 0,3     | 12,0         | 57,0              |
| Итого          |               |                                    | 816            | 28,2     | 37,3    | 152,0        | 1060,8            |
| 2-ой завтрак   | 406, 405, 467 | Пирожок с картофелем и луком       | 100            | 6,2      | 6,7     | 36,7         | 232,0             |
|                | 386           | Кефир                              | 200            | 5,8      | 5       | 8            | 100               |
|                | ПР            | Изюм (порциями)                    | 40             | 0,64     | 0,12    | 17,88        | 75,20             |
| Итого          |               |                                    | 340            | 12,63    | 11,82   | 62,57        | 407,20            |
| Обед           | Табл          | Чеснок оч (порция)                 | 9              | 0,59     | 0,00    | 1,91         | 9,54              |
|                | 102           | Суп картофельный с фасолью         | 300            | 6,59     | 6,32    | 19,84        | 177,90            |
|                | 288           | Птица отварная                     | 41             | 9,59     | 7,61    | 0,14         | 107,42            |
|                | 241           | Говядина отварная                  | 74             | 20,16    | 14,43   | 0,00         | 208,34            |
|                | 139           | Капуста тушеная                    | 200            | 4,08     | 7,36    | 24,30        | 226,00            |
|                | ПР            | Хлеб пшеничный                     | 100            | 7,6      | 9,8     | 74,4         | 415,0             |
|                | ПР            | Хлеб ржаной                        | 70             | 4,6      | 0,7     | 28,1         | 133,0             |
|                | 349           | Компот из смеси сухофруктов        | 200            | 0,66     | 0,09    | 32,01        | 132,80            |
| Итого          |               |                                    | 994            | 53,82    | 46,31   | 180,67       | 1410,00           |
| Полдник        | ПР            | Пряник                             | 44             | 2,596    | 2,068   | 33           | 161,04            |
|                | 231           | Мандарин                           | 200            | 1,6      | 0,4     | 15,0         | 76,0              |
|                | ПР            | Орехи                              | 30             | 4,56     | 16,62   | 2,49         | 183,60            |
|                | 389           | Сок в ассортименте                 | 200            | 1,00     | 0,00    | 20,20        | 84,80             |
| Итого          |               |                                    | 474            | 9,76     | 19,09   | 70,69        | 505,44            |
| Ужин           | 14            | Масло сливочное                    | 10             | 0,1      | 7,3     | 0,1          | 66,0              |
|                | 214           | Омлет с морковью                   | 65             | 5,9      | 7,1     | 2,1          | 96,4              |
|                | 227           | Рыба припущенная 115/11            | 126            | 22,3     | 9,7     | 1,1          | 176,4             |
|                | 127           | Картофель в молоке                 | 250            | 5,5      | 9,6     | 26,7         | 225,0             |
|                | 140           | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 150            | 2,7      | 9,9     | 14,0         | 153,6             |
|                | 382           | Какао с молоком                    | 200            | 4,08     | 3,54    | 17,58        | 118,60            |
|                | ПР            | Хлеб пшеничный                     | 70             | 5,3      | 6,9     | 52,1         | 290,5             |
|                | ПР            | Хлеб ржаной                        | 50             | 3,3      | 0,5     | 20,1         | 95,0              |
| Итого          |               |                                    | 921            | 49,10    | 54,47   | 133,66       | 1221,52           |
| Итого за сутки |               |                                    |                | 153,55   | 169,04  | 599,63       | 4604,91           |

|                       |          | четверг (2ая неделя)              |                |               |               |               |                   |
|-----------------------|----------|-----------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
| Прием пищи            | № рец    | Наименование блюда                | Выход блюда, г | Белки, г      | Жиры, г       | Углев оды, г  | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак               | 14       | Масло сливочное                   | 10             | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 209      | Яйца вареные                      | 20             | 2,5           | 2,3           | 0,1           | 31,5              |
|                       | 134      | Пюре из моркови                   | 120            | 1,8           | 5,2           | 7,9           | 109,2             |
|                       | 182      | Каша жид мол из риса 200/10       | 210            | 5,1           | 10,7          | 33,4          | 251,0             |
|                       | 379      | Кофейный напиток с молоком        | 200            | 3,2           | 2,7           | 15,9          | 100,6             |
|                       | ПР       | Хлеб пшеничный                    | 80             | 6,1           | 7,8           | 59,5          | 332,0             |
|                       | ПР       | Хлеб ржаной                       | 30             | 2,0           | 0,3           | 12,0          | 57,0              |
| <b>Итого</b>          |          |                                   | <b>670</b>     | <b>20,7</b>   | <b>36,3</b>   | <b>129,1</b>  | <b>947,3</b>      |
| 2-ой завтрак          | 218, 217 | Вареники ленивые отв              | 130            | 19,3          | 9,2           | 17,9          | 231,4             |
|                       | 433      | Сметана                           | 10             | 0,24          | 1,50          | 0,32          | 15,75             |
|                       | 386      | Ряженка                           | 200            | 5,8           | 5,8           | 8,4           | 102               |
|                       | ПР       | Опехи                             | 30             | 4,56          | 16,62         | 2,49          | 183,60            |
| <b>Итого</b>          |          |                                   | <b>370</b>     | <b>29,88</b>  | <b>33,07</b>  | <b>29,10</b>  | <b>532,75</b>     |
| Обед                  | Табл     | Чеснок оч (порция)                | 9              | 0,59          | 0,00          | 1,91          | 9,54              |
|                       | 88       | Щи из св капусты с картофелем     | 300            | 2,12          | 5,94          | 9,48          | 107,70            |
|                       | 288      | Птица отварная                    | 41             | 9,59          | 7,61          | 0,14          | 107,42            |
|                       | 234      | Биточки из рыбы                   | 100            | 8,88          | 8,20          | 15,90         | 189,90            |
|                       | 302      | Каша рассыпчатая гречневая 192/12 | 204            | 11,4          | 11,7          | 51,1          | 355,1             |
|                       | 392      | Свекла отварная                   | 150            | 2,7           | 0,0           | 17,7          | 75,8              |
|                       | ПР       | Хлеб пшеничный                    | 82             | 6,2           | 8,0           | 61,0          | 340,3             |
|                       | ПР       | Хлеб ржаной                       | 70             | 4,6           | 0,7           | 28,1          | 133,0             |
|                       | 349      | Компот из смеси сухофруктов       | 200            | 0,66          | 0,09          | 32,01         | 132,80            |
| <b>Итого</b>          |          |                                   | <b>1156</b>    | <b>46,70</b>  | <b>42,30</b>  | <b>217,33</b> | <b>1451,61</b>    |
| Полдник               | 421      | Сдоба обыкновенная (плюшка)       | 50             | 3,9           | 2,4           | 23,6          | 131,0             |
|                       | 338      | Бананы                            | 200            | 3,0           | 1,0           | 42,0          | 192,0             |
|                       | ПР       | Изюм (порциями)                   | 40             | 0,64          | 0,12          | 17,88         | 75,20             |
|                       | 389      | Сок в ассортименте                | 200            | 1,00          | 0,00          | 20,20         | 84,80             |
| <b>Итого</b>          |          |                                   | <b>490</b>     | <b>8,52</b>   | <b>3,48</b>   | <b>103,63</b> | <b>483,00</b>     |
| Ужин                  | 14       | Масло сливочное                   | 10             | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 70       | Огурец соленый                    | 50             | 0,4           | 0,1           | 0,9           | 5,0               |
|                       | 262      | Сердце в соусе 72/70              | 142            | 18,6          | 13,0          | 4,0           | 215,8             |
|                       | 146      | Картофель жареный (из отварного)  | 250            | 5,75          | 22,78         | 39,13         | 410,00            |
|                       | 157      | Кукуруза слад конц отв            | 40             | 1,0           | 2,1           | 5,4           | 44,2              |
|                       | 338      | Яблоки                            | 200            | 0,8           | 0,8           | 19,6          | 94,0              |
|                       | 378      | Чай с молоком 150/50              | 200            | 1,4           | 1,3           | 14,8          | 75,3              |
|                       | ПР       | Хлеб пшеничный                    | 70             | 5,3           | 6,9           | 52,1          | 290,5             |
|                       | ПР       | Хлеб ржаной                       | 50             | 3,3           | 0,5           | 20,1          | 95,0              |
| <b>Итого</b>          |          |                                   | <b>1012</b>    | <b>36,56</b>  | <b>54,58</b>  | <b>156,02</b> | <b>1295,89</b>    |
| <b>Итого за сутки</b> |          |                                   |                | <b>142,37</b> | <b>169,71</b> | <b>635,14</b> | <b>4710,54</b>    |

|                       |               | пятница (2ая неделя)                      |                |               |               |               |                   |
|-----------------------|---------------|---|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
| Прием пищи            | № рец         | Наименование блюда                        | Выход блюда, г | Белки, г      | Жиры, г       | Углев оды, г  | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак               | 14            | Масло сливочное                           | 10             | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 210           | Омлет натуральны                          | 58             | 5,9           | 6,5           | 1,0           | 86,5              |
|                       | 157           | Горошек зеленый конс. отв.                | 40             | 1,1           | 1,4           | 2,0           | 25,5              |
|                       | 182           | Каша жид мол из овсяной крупы 200/10      | 210            | 7,8           | 12,8          | 34,3          | 285,0             |
|                       | 338           | Яблоки                                    | 200            | 0,8           | 0,8           | 19,6          | 94,0              |
|                       | 382           | Какао с молоком                           | 200            | 4,08          | 3,54          | 17,58         | 118,60            |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                            | 80             | 6,1           | 7,8           | 59,5          | 332,0             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                               | 30             | 2,0           | 0,3           | 12,0          | 57,0              |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>828</b>     | <b>27,8</b>   | <b>40,5</b>   | <b>146,2</b>  | <b>1064,6</b>     |
| 2-ой завтрак          | 406, 405, 468 | Пирожки с творогом                        | 100            | 11,5          | 5,6           | 39,5          | 254,7             |
|                       | 386           | Кефир                                     | 200            | 5,8           | 5             | 8             | 100               |
|                       | ПР            | Опехи                                     | 30             | 4,56          | 16,62         | 2,49          | 183,60            |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>330</b>     | <b>21,85</b>  | <b>27,22</b>  | <b>49,97</b>  | <b>538,27</b>     |
| Обед                  | Табл          | Чеснок оч (порция)                        | 9              | 0,59          | 0,00          | 1,91          | 9,54              |
|                       | 103           | Суп картофельный с макаронными изд        | 300            | 3,23          | 3,41          | 20,95         | 141,90            |
|                       | 288           | Птица отварная                            | 41             | 9,59          | 7,61          | 0,14          | 107,42            |
|                       | 229           | Рыба, тушенная в томате с овощами 115/110 | 225            | 27,20         | 11,45         | 8,55          | 254,25            |
|                       | 128           | Картофельное пюре                         | 250            | 5,3           | 7,0           | 31,3          | 220,0             |
|                       | 139           | Капуста тушенная                          | 150            | 3,06          | 5,52          | 18,23         | 169,50            |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                            | 100            | 7,6           | 9,8           | 74,4          | 415,0             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                               | 70             | 4,6           | 0,7           | 28,1          | 133,0             |
|                       | 349           | Компот из смеси сухофруктов               | 200            | 0,66          | 0,09          | 32,01         | 132,80            |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>1345</b>    | <b>61,80</b>  | <b>45,53</b>  | <b>215,55</b> | <b>1583,41</b>    |
| Полдник               | ПР            | Вафли                                     | 44             | 1,72          | 13,46         | 27,50         | 238,04            |
|                       | 231           | Мандарин                                  | 200            | 1,6           | 0,4           | 15,0          | 76,0              |
|                       | ПР            | Изюм (порциями)                           | 40             | 0,64          | 0,12          | 17,88         | 75,20             |
|                       | 389           | Сок в ассортименте                        | 200            | 1,00          | 0,00          | 20,20         | 84,80             |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>484</b>     | <b>4,96</b>   | <b>13,98</b>  | <b>80,58</b>  | <b>474,04</b>     |
| Ужин                  | 14            | Масло сливочное                           | 10             | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 15            | Сыр порциями                              | 30             | 7,0           | 8,9           | 0,0           | 108,0             |
|                       | 261           | Печень, туш в соусе 85/80                 | 165            | 20,89         | 14,45         | 6,29          | 262,35            |
|                       | 171           | Каша рассыпчатая перловая 180/10          | 190            | 5,6           | 7,9           | 39,5          | 250,8             |
|                       | 134           | Пюре из свеклы                            | 150            | 2,6           | 5,3           | 12,2          | 94,5              |
|                       | 378           | Чай с молоком 150/50                      | 200            | 1,4           | 1,3           | 14,8          | 75,3              |
|                       | ПР            | Хлеб пшеничный                            | 70             | 5,3           | 6,9           | 52,1          | 290,5             |
|                       | ПР            | Хлеб ржаной                               | 50             | 3,3           | 0,5           | 20,1          | 95,0              |
| <b>Итого</b>          |               |   | <b>865</b>     | <b>46,07</b>  | <b>52,36</b>  | <b>144,99</b> | <b>1242,50</b>    |
| <b>Итого за сутки</b> |               |   |                | <b>162,49</b> | <b>179,64</b> | <b>637,28</b> | <b>4902,79</b>    |

|                |       | суббота (2ая неделя)                |                |          |         |              |                   |
|----------------|-------|-------------------------------------|----------------|----------|---------|--------------|-------------------|
| Прием пищи     | № рец | Наименование блюда                  | Выход блюда, г | Белки, г | Жиры, г | Углев оды, г | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак        | 14    | Масло сливочное                     | 10             | 0,1      | 7,3     | 0,1          | 66,0              |
|                | 209   | Яйца вареные                        | 20             | 2,5      | 2,3     | 0,1          | 31,5              |
|                | 157   | Кукуруза сладкая конс отв           | 40             | 1,0      | 2,1     | 5,4          | 44,2              |
|                | 181   | Каша жид мол из манной крупы 200/10 | 210            | 6,1      | 10,7    | 32,4         | 251,0             |
|                | 338   | Яблоки                              | 200            | 0,8      | 0,8     | 19,6         | 94,0              |
|                | 379   | Кофейный напиток с молоком          | 200            | 3,2      | 2,7     | 15,9         | 100,6             |
|                | ПР    | Хлеб пшеничный                      | 80             | 6,1      | 7,8     | 59,5         | 332,0             |
|                | ПР    | Хлеб ржаной                         | 30             | 2,0      | 0,3     | 12,0         | 57,0              |
| Итого          |       |                                     | 790            | 21,7     | 33,9    | 145,1        | 976,3             |
| 2-ой завтрак   | 223   | Запеканка из творога                | 150            | 26,4     | 18,1    | 25,2         | 378,0             |
|                | 386   | Ряженка                             | 200            | 5,8      | 5,8     | 8,4          | 102               |
|                | ПР    | Изюм (порциями)                     | 40             | 0,64     | 0,12    | 17,88        | 75,20             |
| Итого          |       |                                     | 390            | 32,81    | 24,04   | 51,48        | 555,20            |
| Обед           | Табл  | Чеснок оч (порция)                  | 9              | 0,59     | 0,00    | 1,91         | 9,54              |
|                | 82    | Борщ с капустой и картофелем        | 300            | 2,16     | 5,90    | 13,12        | 124,50            |
|                | 288   | Птица отварная                      | 41             | 9,59     | 7,61    | 0,14         | 107,42            |
|                | 260   | Гуляш 76/76                         | 152            | 22,12    | 25,52   | 4,39         | 335,92            |
|                | 302   | Каша рассыпчатая пшеничная 150/10   | 160            | 6,6      | 8,0     | 40,1         | 258,4             |
|                | 75    | Икра морковная                      | 150            | 3,0      | 0,2     | 30,8         | 136,8             |
|                | ПР    | Хлеб пшеничный                      | 100            | 7,6      | 9,8     | 74,4         | 415,0             |
|                | ПР    | Хлеб ржаной                         | 70             | 4,6      | 0,7     | 28,1         | 133,0             |
|                | 349   | Компот из смеси сухофруктов         | 200            | 0,66     | 0,09    | 32,01        | 132,80            |
| Итого          |       |                                     | 1182           | 56,84    | 57,74   | 224,98       | 1653,35           |
| Полдник        | ПР    | Зефир                               | 44             | 0,35     | 0,00    | 34,45        | 131,56            |
|                | 338   | Бананы                              | 200            | 3,0      | 1,0     | 42,0         | 192,0             |
|                | ПР    | Орехи                               | 30             | 4,56     | 16,62   | 2,49         | 183,60            |
|                | 389   | Сок в ассортименте                  | 200            | 1,00     | 0,00    | 20,20        | 84,80             |
| Итого          |       |                                     | 474            | 8,91     | 17,62   | 99,14        | 591,96            |
| Ужин           | 14    | Масло сливочное                     | 10             | 0,1      | 7,3     | 0,1          | 66,0              |
|                | 15    | Сыр порциями                        | 20             | 4,6      | 5,9     | 0,0          | 72,0              |
|                | 47    | Салат из квашеной капусты           | 100            | 1,7      | 5,0     | 8,5          | 85,7              |
|                | 226   | Рыба отварная с маслом 118/8        | 126            | 23,7     | 1,1     | 0,5          | 108,4             |
|                | 128   | Картофельное пюре с луком 250/25    | 275            | 6,0      | 19,5    | 34,8         | 350,0             |
|                | 378   | Чай с молоком 150/50                | 200            | 1,4      | 1,3     | 14,8         | 75,3              |
|                | ПР    | Хлеб пшеничный                      | 70             | 5,3      | 6,9     | 52,1         | 290,5             |
|                | ПР    | Хлеб ржаной                         | 50             | 3,3      | 0,5     | 20,1         | 95,0              |
| Итого          |       |                                     | 851            | 46,07    | 47,38   | 130,74       | 1142,91           |
| Итого за сутки |       |                                     |                | 166,33   | 180,71  | 651,43       | 4919,72           |

|                       |       | воскресенье (2ая неделя)           |                |               |               |               |                   |
|-----------------------|-------|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
| Прием пищи            | № рец | Наименование блюда                 | Выход блюда, г | Белки, г      | Жиры, г       | Углев оды, г  | Эн/ценность, ккал |
| Завтрак               | 14    | Масло сливочное                    | 10             | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 214   | Омлет с морковью                   | 65             | 5,9           | 7,1           | 2,1           | 96,4              |
|                       | 157   | Горошек зеленый конс. отв.         | 40             | 1,1           | 1,4           | 2,0           | 25,5              |
|                       | 120   | Суп молочный с макаронными изд     | 300            | 6,6           | 5,7           | 21,5          | 180,0             |
|                       | 379   | Кофейный напиток с молоком         | 200            | 3,2           | 2,7           | 15,9          | 100,6             |
|                       | ПР    | Хлеб пшеничный                     | 80             | 6,1           | 7,8           | 59,5          | 332,0             |
|                       | ПР    | Хлеб ржаной                        | 30             | 2,0           | 0,3           | 12,0          | 57,0              |
| <b>Итого</b>          |       |                                    | <b>725</b>     | <b>24,9</b>   | <b>32,3</b>   | <b>113,3</b>  | <b>857,5</b>      |
| 2-ой завтрак          | 222   | Пудинг из творога                  | 140            | 21,3          | 15,1          | 33,6          | 364,0             |
|                       | 386   | Ряженка                            | 200            | 5,8           | 5,8           | 8,4           | 102               |
|                       | ПР    | Орехи                              | 30             | 4,56          | 16,62         | 2,49          | 183,60            |
| <b>Итого</b>          |       |                                    | <b>370</b>     | <b>31,70</b>  | <b>37,51</b>  | <b>44,52</b>  | <b>649,60</b>     |
| Обед                  | 35    | Салат картофельный с зеленым луком | 100            | 1,8           | 5,3           | 13,0          | 106,3             |
|                       | 102   | Суп картофельный с горохом         | 300            | 6,59          | 6,32          | 19,84         | 177,90            |
|                       | 241   | Говядина отв                       | 74             | 20,16         | 14,43         | 0,00          | 208,34            |
|                       | 139   | Капуста тушеная                    | 200            | 4,08          | 7,36          | 24,30         | 226,00            |
|                       | ПР    | Хлеб пшеничный                     | 100            | 7,6           | 9,8           | 74,4          | 415,0             |
|                       | ПР    | Хлеб ржаной                        | 70             | 4,6           | 0,7           | 28,1          | 133,0             |
|                       | 338   | Яблоки                             | 200            | 0,8           | 0,8           | 19,6          | 94,0              |
|                       | 355   | Кисель из кураги                   | 200            | 0,89          | 0,06          | 32,75         | 154,60            |
| <b>Итого</b>          |       |                                    | <b>1244</b>    | <b>46,45</b>  | <b>44,74</b>  | <b>211,92</b> | <b>1515,14</b>    |
| Полдник               | 399   | Блинчики                           | 100            | 10,28         | 2,57          | 29,76         | 163               |
|                       | 338   | Бананы                             | 200            | 3,0           | 1,0           | 42,0          | 192,0             |
|                       | ПР    | Изюм (порциями)                    | 40             | 0,64          | 0,12          | 17,88         | 75,20             |
|                       | 389   | Сок в ассортименте                 | 200            | 1,00          | 0,00          | 20,20         | 84,80             |
| <b>Итого</b>          |       |                                    | <b>540</b>     | <b>14,92</b>  | <b>3,69</b>   | <b>109,84</b> | <b>515,00</b>     |
| Ужин                  | 14    | Масло сливочное                    | 10             | 0,1           | 7,3           | 0,1           | 66,0              |
|                       | 15    | Сыр порциями                       | 20             | 4,6           | 5,9           | 0,0           | 72,0              |
|                       | 80    | Сельдь соленая                     | 52,5           | 11,9          | 6,6           | 0,0           | 107,1             |
|                       | 126   | Картофель отв с луком 250/38       | 288            | 6,0           | 13,4          | 40,0          | 320,6             |
|                       | 288   | Птица отвраная                     | 41             | 9,59          | 7,61          | 0,14          | 107,42            |
|                       | 136   | Морковь припущенная                | 100            | 1,4           | 2,3           | 7,5           | 43,0              |
|                       | 378   | Чай с молоком 150/50               | 200            | 1,4           | 1,3           | 14,8          | 75,3              |
|                       | ПР    | Хлеб пшеничный                     | 70             | 5,3           | 6,9           | 52,1          | 290,5             |
|                       | ПР    | Хлеб ржаной                        | 50             | 3,3           | 0,5           | 20,1          | 95,0              |
| <b>Итого</b>          |       |                                    | <b>832</b>     | <b>43,61</b>  | <b>51,69</b>  | <b>134,69</b> | <b>1176,93</b>    |
| <b>Итого за сутки</b> |       |                                    |                | <b>161,59</b> | <b>169,97</b> | <b>614,26</b> | <b>4714,21</b>    |

Номер рецептов соответствует Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Де.Ли плюс", Москва 2017 (сб, М2017) стр 544; Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Де.Ли", Москва 2022, стр 245; Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Пермь, 2021, стр