Неделя 1							
1 день (понедельник)							
Прием пищи, наименование	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность, ккал.**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	142,2	101	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6	2016
Завтрак 2							
Йогурт питьевой	180	7,74	3,6	11,16	108	п/п	2023
Обед							
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	205	1,68	4,09	13,27	96,6	82	2016
Плов из птицы	180	18,66	6,54	30,11	254,24	321	2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п	2023
Полдник							
Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38,75	57	2016
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	227	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	2016
Печенье	40	3,87	7,23	36,43	226,48	п/п	2023
Итого за прием пищи:	**1525**	**52,6**	**45,59**	**189,31**	**1380,52**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**						
Всего за день:		**52,6**	**45,59**	**189,31**	**1380,52**		

2 день (вторник)							
Прием пищи, наименование	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность, ккал.**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	120	7,66	6,86	46,67	279,23	432	2016
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
Завтрак 2							
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	п/п	2022
Обед							
Суп картофельный с гречкой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	86	2016
Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292	2016
Салат из свеклы (овощи по сезону)	50	0,71	3,04	4,18	46,95	34	2023
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п	2023
Полдник							
Булочка	50	3,64	6,26	26,96	179	452	2016
Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	412	2016
Итого за прием пищи:	**1397**	**51,93**	**30,59**	**203,33**	**1298,56**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**						
Всего за день:		**51,93**	**30,59**	**203,33**	**1298,56**		

3 день (среда)							
Прием пищи, наименование	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность, ккал.**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	309	2016
Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	412	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
Завтрак 2							
Вафли	30	2,18	4,07	20,49	127,4	п/п	2023
Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	418	2016
Обед							
Суп картофельный с клецками	200	1,65	2,48	10,06	69,2	91	2016
Курица в соусе с томатом	115	9,81	2,71	2,35	73	318	2016
Каша гречневая с маслом сливочным	130	7,43	5,02	33,39	208	179	2016
Овощи по сезону (огурец соленый)	50	0,4	0,05	0,85	5	п/п	2023
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п	2023
Полдник							
Печенье	40	3,86	7,22	36,42	226,48	п/п	2023
Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	418	2016
Итого за прием пищи:	**1542**	**50,37**	**34,43**	**237,29**	**1463,41**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**						
Всего за день:		**50,37**	**34,43**	**237,29**	**1463,41**		

4 день (четверг)							
Прием пищи, наименование	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность, ккал.**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Омлет с сыром	150	16,05	27,88	2,48	324,71	230	2016
Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	412	2016
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,39	13,96	18,8	213	1	2016
Завтрак 2							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	п/п	2023
Обед							
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	87	2016
Каша пшеничная "Артек" рассыпчатая	155	6,51	4,35	40,05	225	179	2016
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	160	11,18	12,53	14,63	216	304	2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п	2023
Полдник							
Кисель из сока натурального	180	0,52	0,06	27,18	11,24	400	2016
Вафли	40	2,92	9,24	21,76	183,6	п/п	2023
Итого за прием пищи:	**1452**	**48,27**	**73,39**	**194,59**	**1531,08**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**						
Всего за день:		**48,27**	**73,39**	**194,59**	**1531,08**		

5 день (пятница)							
Прием пищи, наименование	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность, ккал.**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Каша молочная из пшена	205	5,8	5,48	18,57	146,8	101	2016
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	2016
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,39	13,96	18,8	213	1	2016
Завтрак 2							
Вафли	40	2,92	9,24	21,76	183,6	п/п	2023
Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	412	2016
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	п/п	2023
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	63	2016
Макаронные изделия отварные	155	5,52	4,52	26,45	168,45	335	2016
Фрикадельки рыбные с соусом сметанным слуком	110	10,66	3	5,85	93	279	2016
Салат из свежей капусты (овощи по сезону)	50	0,7	2,53	4,52	43,7	21	2016
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,78	113	394	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п	2023
Полдник							
Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	418	2016
Оладьи с повидлом	110	7,66	6,86	46,67	279,23	432	2016
Итого за прием пищи:	**1817**	**46,28**	**53,74**	**249,73**	**1668,47**		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**						
Всего за день:		**46,28**	**53,74**	**249,73**	**1668,47**		

Неделя 2							
6 день (понедельник)							
Прием пищи, наименование	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность, ккал.**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Каша вязкая молочная с крупой манной	210	4,52	4,07	35,46	197	182	2016
Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	412	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6	2016
Завтрак 2							
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	2016
Пряники	40	2,32	2,6	28,64	145,6	п/п	2023
Обед							
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	95	2016
Каша гречневая с маслом сливочным	130	7,43	5,02	33,39	208	179	2016
Курица в соусе с томатом	115	9,81	2,71	2,35	73	318	2016
Салат из свеклы (овощи по сезону)	50	0,71	3,04	4,18	46,95	34	2023
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п	2023
Полдник							
Булочка	50	3,64	6,26	26,96	179	452	2016

Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	412	2016
Итого за прием пищи:	**1639**	**44,49**	**42,03**	**232,63**	**1487,08**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**						
Всего за день:		**44,49**	**42,03**	**232,63**	**1487,08**		

7 день (вторник)							
Прием пищи, наименование	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность, ккал.**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	100	2016
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
Сыр	10	2,21	2,69	0,47	35	п/п	2023
Завтрак 2							
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	п/п	2022
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	63	2016
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339	2016
Печень по-строгановски с соусом сметанным с луком	80	10,61	8,98	2,82	148	255	2017
Овощи по сезону (огурец соленый)	50	0,4	0,05	0,85	5	п/п	2023
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п	2023
Полдник							
Вафли	40	2,91	5,43	27,32	169,87	п/п	2023

Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Итого за прием пищи:	**1490**	**33,2**	**32,46**	**176,54**	**1146,05**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**						
Всего за день:		**33,2**	**32,46**	**176,54**	**1146,05**		

8 день (среда)							
Прием пищи, наименование	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность, ккал.**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	160	26,31	18,09	25,74	372	251	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,51	14,56	73,52	п/п	2023
Масло сливочное	10	0,06	5,08	0,08	46,2	6	2016
Завтрак 2							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	п/п	2023
Обед							
Суп картофельный с гречкой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	86	2016
Макаронные изделия отварные	155	5,52	4,52	26,45	168,45	335	2016
Котлета куринная	80	15,64	3,89	13,46	151	322	2016
Салат из свежей капусты (овощи по сезону)	50	0,7	2,53	4,52	43,7	21	2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п	2023
Полдник							

Пряники	40	2,32	2,6	28,64	145,6	п/п	2023
Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	412	2016
Итого за прием пищи:	**1432**	**57,9**	**40,58**	**191,73**	**1362,8**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**						
Всего за день:		**57,9**	**40,58**	**191,73**	**1362,8**		

9 день (четверг)							
Прием пищи, наименование	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность, ккал.**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Каша овсяная молочная (сладкая)	200	5,39	6,38	27,13	187	182	2016
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3	2016
Завтрак 2							
Сок	200	1	0	20,2	85,33	418	2016
Вафли	40	2,92	9,24	21,76	183,6	п/п	2023
Обед							
Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88	2016
Каша пшеничная "Артек" рассыпчатая	155	6,51	4,35	40,05	225	179	2016
Гуляшиз отварного мяса	75	9,64	7,76	2,48	118,13	293	2016
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	394	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п	2023
Полдник							

Оладьи с повидлом	110	7,66	6,86	46,67	279,23	432	2016
Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	412	2016
Итого за прием пищи:	**1657**	**45,18**	**45,96**	**251,72**	**1601,68**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**						
Всего за день:		**45,18**	**45,96**	**251,72**	**1601,68**		

10 день (пятница)							
Прием пищи, наименование	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г.)**			**Энергетическая ценность, ккал.**	**№ рецептуры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
Омлет с сыром	150	16,05	27,88	2,48	324,71	230	2016
Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	412	2016
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,39	13,96	18,8	213	1	2016
Завтрак 2							
Вафли	30	2,19	6,93	16,32	137,7	п/п	2023
Йогурт питьевой	200	8,6	4	12,4		п/п	2023
Обед							
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	87	2016
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339	2016
Рыба тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	261	2016
Овощи по сезону (огурец соленый)	50	0,4	0,05	0,85	5	п/п	2023
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016

Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п	2023
Полдник							
Печенье	50	4,83	9,03	45,53	283,1	п/п	2023
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	394	2016
Итого за прием пищи:	**1557**	**54,15**	**76,19**	**203,91**	**1596,99**		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**100**						
Всего за день:		**54,15**	**76,19**	**203,91**	**1596,99**		