



**Неделя 1**  
**1 день (понедельник)**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Омлет с сыром	150	16,05	27,88	2,48	324,71	230	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
<b>Завтрак 2</b>							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2023
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87	2016
Каша пшеничная «Артек» рассыпчатая	150/5	6,51	4,35	40,05	225	179	2016
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/80	11,18	12,53	14,63	216	304	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, ржаной	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
<b>Полдник</b>							
Кисель из сока натурального	180	0,52	0,06	27,18	11,24	400	2016
Вафли	30	2,19	6,93	16,32	137,7	п/п	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1482</b>	<b>47,25</b>	<b>60,05</b>	<b>192,07</b>	<b>1399,88</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>47,25</b>	<b>60,05</b>	<b>192,07</b>	<b>1399,88</b>		

**2 день (вторник)**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	26,31	18,09	25,74	372	251	2016
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
<b>Завтрак 2</b>							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2023
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86	2016
Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный,/ржаной	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
<b>Полдник</b>							
Булочка	50	3,64	6,26	26,96	179	452	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1367</b>	<b>68,36</b>	<b>38,63</b>	<b>164,46</b>	<b>1281,49</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>68,36</b>	<b>38,63</b>	<b>164,46</b>	<b>1281,49</b>		

### 3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	220	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
<b>Завтрак 2</b>							
Вафли	30	2,18	4,06	20,49	127,40	п/п	2023
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками	200	1,65	2,48	10,06	69,20	91	2016
Курица в соусе с томатом	75/40	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 фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб пшеничный, ржаной	20\20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
<b>Полдник</b>							
Печенье	30	2,90	5,42	27,32	169,86	п/п	2023
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1559</b>	<b>41,03</b>	<b>31,21</b>	<b>210,46</b>	<b>1287,19</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>41,03</b>	<b>31,21</b>	<b>210,46</b>	<b>1287,19</b>		

#### 4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	142,20	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
Сыр	10	2,22	2,69	0,47	35	п/п	2023
<b>Завтрак 2</b>							
Йогурт	180	7,74	3,6	11,16	108	п/п	2023
Печенье в ассортименте	30	2,18	4,06	20,49	127,40	п/п	2023
<b>Обед</b>							
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	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 фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
<b>Полдник</b>							
Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38,75	57	2016
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	227	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1515</b>	<b>49,44</b>	<b>34,69</b>	<b>167,88</b>	<b>1183,44</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>49,44</b>	<b>34,69</b>	<b>167,88</b>	<b>1183,44</b>		

**5 день (пятница)**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная из пшена	200/5	5,80	5,48	18,57	146,80	101	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\10	3,39	13,96	18,8	213	1	2016
<b>Завтрак 2</b>							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2023
<b>Обед</b>							
Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	10,19	82	63	2016
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339	2016
Фрикадельки рыбные запеченные с соусом сметанным с луком	80/30	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
Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	418	2016
Хлеб ржаной,/пшеничный	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
<b>Полдник</b>							
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25	101,7	394	2016
Пряник	40	2,32	2,6	28,64	145,6	п/п	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1485</b>	<b>31,79</b>	<b>37,33</b>	<b>185,12</b>	<b>1200,74</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>31,79</b>	<b>37,33</b>	<b>185,12</b>	<b>1200,74</b>		

**Неделя 2**  
**6 день (понедельник)**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная (сладкая)	200	5,39	6,38	27,13	187	182	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Бутерброд с сыром	40/10	2,4/2,22	0,5/2,69	14,56/0,47	73,52/35	3	2016
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	418	2016
Вафли	30	2,46	6,93	16,32	137,7	п/п	2023
<b>Обед</b>							
Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	88	2016
Каша гречневая с маслом сливочным	130	7,19	7,76	32,39	227,5	179	2016
Гуляш из отварного мяса	75	9,64	7,76	2,48	118,13	293	2016
Салат из свеклы (овощи по сезону)	50	0,71	3,04	4,18	46,95	34	2023
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25	101,7	394	2016
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	100/10	7,66	6,86	46,67	279,23	432	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1605</b>	<b>43,89</b>	<b>44,84</b>	<b>236,21</b>	<b>1524,22</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>43,89</b>	<b>44,84</b>	<b>236,21</b>	<b>1524,22</b>		

**7 день (вторник)**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	100	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\10	3,39	13,96	18,8	213	1	2016
<b>Завтрак 2</b>							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2023
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	63	2016
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339	2016
Печень по-строгановски с соусом	40/40	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 фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые отварные с сахаром и маслом сливочным	100/5/10	14,79	7,42	24,83	225	244	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1525</b>	<b>42,76</b>	<b>45,52</b>	<b>163,18</b>	<b>1244,18</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>42,76</b>	<b>45,52</b>	<b>163,18</b>	<b>1244,18</b>		

### 8 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,51	14,56	73,52	п/п	2023
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,12	66	6	2016
<b>Завтрак 2</b>							
Йогурт питьевой	180	7,74	3,6	11,16	108	п/п	2023
Печенье в ассортименте	30	2,9	5,42	27,32	169,86	п/п	2023
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с гречкой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86	2016
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	354	2016
Птица отварная	75	15,83	10,2	0	155	317	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
<b>Полдник</b>							
Пряники	40	2,32	2,6	28,64	145,60	п/п	2023
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	416	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1522</b>	<b>47,38</b>	<b>45,59</b>	<b>175,31</b>	<b>1300,32</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>47,38</b>	<b>45,59</b>	<b>175,31</b>	<b>1300,32</b>		

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная с крупой манной	210	4,52	4,07	35,46	197	182	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Бутерброд с сыром	40/9	2,4/2,22	0,5/2,69	14,56/0,47	73,52/35	3	2016
<b>Завтрак 2</b>							
Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	418	2016
Пряники	40	2,32	2,60	28,64	145,60	п/п	2023
<b>Обед</b>							
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	95	2016
Макаронные изделия отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	335	2016
Котлета мясная (говядина)	75/30	11,65	0,21	12,05	173,75	299	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 ржаной/,пшеничный	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
<b>Полдник</b>							
Булочка	50	3,64	6,26	26,96	179	452	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1636</b>	<b>43,73</b>	<b>31,38</b>	<b>235,24</b>	<b>1475,6</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>43,73</b>	<b>31,38</b>	<b>235,24</b>	<b>1475,6</b>		

**10 день (пятница)**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Омлет с сыром	150	16,05	27,88	2,48	324,71	230	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
<b>Завтрак 2</b>							
Вафли	30	2,46	6,93	16,32	137,7	п/п	2023
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87	2016
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339	2016
Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81	261	2016
Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38,75	57	2016
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
<b>Полдник</b>							
Оладьи с повидлом	100/10	7,66	6,86	46,67	279,23	432	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1587</b>	<b>47,58</b>	<b>58,79</b>	<b>189,03</b>	<b>1476,17</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>100</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>47,58</b>	<b>58,79</b>	<b>189,03</b>	<b>1476,17</b>		