



**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	15	4,63	5,90	8,85	107,02	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,6	3,55	36,34	219,71	94
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,25</b>	<b>18,33</b>	<b>76,6</b>	<b>544,37</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,26	9,54	43,3	316,10	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,72	0,02	1,96	10,90	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,44</b>	<b>76,67</b>	<b>544,64</b>	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		



САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	4	45,97	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,72	26,10	282,52	149
ВИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,43	214,23	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	71,4	316,56	516
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,07</b>	<b>32,21</b>	<b>134,56</b>	<b>952,41</b>	

**Вторник**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
БЛАНШЕВАЯ С МОЛОЧНЫМ	80	6,4	7,54	20,72	176,34	728/1
СОУСЫ И ЗАПЕЧЕННЫЕ МАКАРОНЫМИ	250	8,13	10,27	23,31	218,19	<b>302</b>
ИЗДЕЛИЯМИ						
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,00</b>	<b>18,44</b>	<b>76,60</b>	<b>544,36</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	8,83	13,91	13,92	216,19	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С М/С	<b>180</b>	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,99</b>	<b>18,4</b>	<b>76,67</b>	<b>544,24</b>	

**Обед**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	6,33	4,70	7,50	97,62	50/1
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,23	9,75	55	336,67	139
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	9,95	9,45	3,60	139,25	439
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,50	7,56	25,01	186,08	717
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	119,44	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1

Итого за прием пищи:	840	31,27	32,11	134,49	952,03	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

**Среда**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	200	15,10	17,86	44,56	399,38	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,4</b>	<b>76,68</b>	<b>544,32</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ВЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,39	5,43	38,23	243,35	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ПЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18,00</b>	<b>18,43</b>	<b>76,62</b>	<b>544,35</b>	
<b>ОБЕД</b>						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	0,48	0,06	1,56	8,70	321
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	8,98	10,75	13,00	184,67	227
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,74	6,14	47,50	260,22	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,41</b>	<b>32,23</b>	<b>134,25</b>	<b>952,71</b>	

**Четверг**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,69	46,53	406,09	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>18,42</b>	<b>76,62</b>	<b>544,46</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	107,05	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,71	3,22	26,13	168,34	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>18,08</b>	<b>18,38</b>	<b>76,71</b>	<b>544,58</b>	
<b>ОБЕД ВАРИАНТ</b>						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	2,41	11,40	40,50	274,24	132
ПЮФ	250	24,17	19,76	61,80	521,72	304
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>31,5</b>	<b>32,22</b>	<b>134,24</b>	<b>952,94</b>	

**Пятница**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ТУШЕН	110	8,84	13,91	13,85	215,95	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	

**ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ**

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	20	4,63	5,90	8,85	107,02	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С СОУСОМ	250	7,20	3,08	17,99	128,48	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧЬИЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,07</b>	<b>18,42</b>	<b>76,49</b>	<b>544,02</b>	

**ОБЕД**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	0,63	19,98	19	258,34	140/1
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	240	24,98	10,98	77,72	509,62	436
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,38</b>	<b>32,35</b>	<b>134,05</b>	<b>952,87</b>	

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ТОПЛЕНЫЙ/БЕЛРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,52	14,65	0	161,93	501
РИС ОТВАРНОЙ	180	6,12	0,93	60,20	273,65	512
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	24,70	833
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	1,4	11,40	602
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,00</b>	<b>18,61</b>	<b>76,29</b>	<b>544,65</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
ДОШНЕТЫЕ С МОЛОКОМ	70	5,6	12,6	13,13	188,32	728/1
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,98	5,33	29,28	201,01	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4

СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	602
Итого за прием пищи:	550	18	18,43	76,65	544,47	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,00	5,23	7,83	82,39	
РАССОЛЫНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	14,70	11,50	60,13	402,82	132
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,50	6,90	32,00	208,10	717
ГУЛЯШ	100	8,84	8,07	13,85	163,39	423
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	860	31,5	32,23	134	952,07	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Вторник</b>						
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,19	17,87	44,53	399,71	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,24	11,88	51,60	3
Итого за прием пищи:	550	18,09	18,41	76,65	544,65	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	180	14,42	9,75	42,67	316,11	340/1
ЗЕЛЕННЫЙ ТРОШЕК	20	0,72	0,02	1,96	10,90	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	550	18,16	18,65	76,04	544,65	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						

САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	100	0,27	2,00	12,53	69,20	102
БОРИ СО СМЕТАНОМ	250	15,75	14,75	52,00	403,75	110
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	6,70	8,33	30,46	223,61	330/1
ГРЕНЕЛИ МЯСНЫЕ	100	6,14	6,64	7,37	113,80	461
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	17,1	69,20	6
ХЛИЗ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛИЗ РЖАНОМ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,52</b>	<b>32,25</b>	<b>134,05</b>	<b>952,53</b>	

### Среды

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	6,08	7,98	20,25	177,14	612
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛИЗ РЖАНОМ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,50</b>	<b>18,28</b>	<b>76,60</b>	<b>544,92</b>	
<b>ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ</b>						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6,18	0,86	6,70	59,26	97
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	5,62	7,83	17,67	163,63	508
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛИЗ РЖАНОМ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,29</b>	<b>76,72</b>	<b>543,49</b>	

### ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0	3,33	3,35	43,37	45
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	13,66	13,60	26,10	281,44	149
БИГОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8,83	13,91	13,78	215,63	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	60,6	273,36	516

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	409
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,23</b>	<b>32,25</b>	<b>134,22</b>	<b>952,05</b>	

#### Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ</b>						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	190	12,1	16,95	28,98	316,87	451/1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,03</b>	<b>18,5</b>	<b>76,51</b>	<b>544,66</b>	

#### ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	70	5,6	6,6	18,13	154,32	728/1
КАЛДА ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,66	11,49	26,2	246,85	451
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544</b>	

#### ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	100	0,8	0,1	2,6	14,50	321
СУП ВЕРМИШЕЛЬНЫЙ	250	8,20	20,07	69,04	489,59	140
ЛЕНИВЫЕ ТОЛУВЫ	240	20,04	11,50	43,00	355,66	485
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,27</b>	<b>952,88</b>	

#### ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		



ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	100	10,72	12,36	35,83	297,44	461	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	2,3	0,1	24,70	833	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1	
Итого за прием пищи:	560	18,07	18,39	76,64	544,35		
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ							
ГУЛЯШИ	110	8,84	14,07	13,65	216,59	423	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,06	3,20	33,08	181,36	512	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1	
Итого за прием пищи:	550	18,02	18,23	76,63	544,36		
ОБЪЕД							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНА	100	0,12	7,70	5,98	93,70	92	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,23	5,75	88,2	473,47	139	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	180	3,99	3,2	20,52	126,84	508/1	
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	7,8	14,9	0	165,30	501	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	20,16	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1	
Итого за прием пищи:	840	31,6	32,08	134,33	952,44		