

Завтрак 7-11 лет 1 Вариант

	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	71/2005	36,24
Завтрак	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	282/2005	45,84
	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,438	330/2005	12,00
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840	ТУ 47061888-001-2021	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	19,00
	Итого завтрак:	666	17	19	86	584	0	140



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 2	Каша "Янтарная" из крупы пшеничной с яблоками	200	7,820	8,000	38,490	258,752	261/1994	30,40
Завтрак	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	15/2005	15,09
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14/2005	11,40
	Йогурт питьевой	200	8,200	3,000	11,800	114,000	ГОСТ 31981-13	25,60
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	52,00
	Итого завтрак:	586	20	27	63	586	0	140









	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 3	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14/2005	11,40
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	223/2005	90,20
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	ГОСТ 31688-12	8,00
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	11,00
	Итого завтрак:	606	44	29	70	728	0	129
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 4	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	71/2005	36,24
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722	234/2005	37,60
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535	128/2005	26,40
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560	382/2005	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	15,00
	Итого завтрак:	666	9	15	63	428	0	140
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена











Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	ГОСТ 2654-17	13,62
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	268/2005528/1994	47,10
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357	171/2005	13,35
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840	ТУ47061888-	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	39,00
	Итого завтрак:	666	19	24	84	630	0	140
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 6	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	71/2005	40,62
Завтрак	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	265/2005	83,20
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	379/2005	12,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	ГОСТ 26984-86	1,92
	Итого завтрак:	616	23	24	70	595	0	140
Итого в среднем за 1-ю неделю:		634	22	23	73	592	0	138



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
--	--------------	--------------	-------------	-------------	----------------	------------------------	------------	------

Неделя 2 День 1	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	ГОСТ 2654-17	13,62	
Завтрак	Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	60/40	13,476	15,305	13,150	244,599	279/2005	40,86	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	203/2005	6,90	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	376/2005	3,00	
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42	
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	ГОСТ 26984-86	1,92	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	70,00	
	Итого завтрак:	666	21	23	82	623	0	140	
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена	
Неделя 2 День 2	Каша молочная "Дружба"	200	6,065	3,267	33,783	189,540	175/2005	17,60	
Завтрак	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	15/2005	15,09	






Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	14/2005	7,60	
Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	ГОСТ 32920-14	21,20	
Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42	
Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	ГОСТ 26984-86	1,92	
Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	44,00	
Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150	ГОСТ 31981-13	29,00	
Итого завтрак:	676	15	17	72	516	0	140	
Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, м г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	Цена	

Неделя 2 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	15/2005	15,09
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	223/2005	90,20
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	ГОСТ 31688-12	8,00
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840	ТУ47061888-001-2021	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 30770-17	16,00
	Итого завтрак:	591	47	23	70	685	0	140
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 4	Огурец консервированный	60	0,289	0,036	0,614	4,698	ГОСТ 31713-12	14,46
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722	234/2005	37,60
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535	128/2005	26,40
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	349/2005	6,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840	ТУ47061888-001-2021	4,08



	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	48,00
	Итого завтрак:	666	5	12	59	404	0	140
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена



Неделя 2 День 5	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	71/2005	40,62	
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	268/2005 528/1994	47,10	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357	171/2005	13,35	
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	647/1994	19,40	
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42	
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	ГОСТ 26984-86	1,92	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	14,00	
	Итого завтрак:	666	19	19	81	572	0	140	
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,м г	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена	
Неделя 2 День 6	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	ГОСТ 2654-17	13,62	
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692	243/2005528/ 1994	37,85	

	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	203/2005	6,90
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560	382/2005	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	57,00
	Итого завтрак:	666	18	26	83	533	0	140
		Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	655	21	20	75	555	0	140
	Итого в среднем за 2 недели:	645	22	22	74	574	0	139

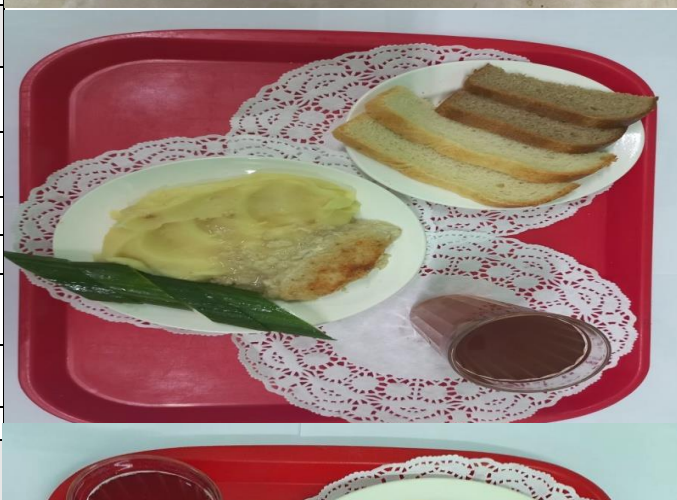


Завтрак 12 лет и старше 1 Вариат

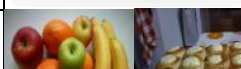
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1								
День 1	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	71/2005	60,4
Завтрак	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	282/2005 330/2005	45,84
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325	304/2005	14,4
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260	ТУ47061 888-001-	6,12
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57076-17	5
	Итого завтрак:	760	18	20	85	592	0	140
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1								
День 2	Каша "Янтарная" из крупы пшеничной с яблоками	250	9,775	10,000	48,113	323,440	261/1994	38
Завтрак	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	15/2005	15,09
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14/2005	11,40
	Йогурт питьевой	200	8,200	3,000	11,800	114,000	ГОСТ 21081-12	25,6
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57076-17	42
	Итого завтрак:	660	23	29	74	656	0	140



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 3	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150	14/2005	11,40
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	223/2005	90,20
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	ГОСТ 31688-12	8,00
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57076-17	8,00
	Итого завтрак:	630	44	29	71	734	0	128
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 4	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	71/2005	60,4
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722	234/2005	37,6
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242	128/2005	31,68
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	ГОСТ 26984-86	2,88
	Итого завтрак:	760	6	12	50	329	0	140
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецепту	Цена



Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	ГОСТ 2654-17	22,70
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	268/2005 528/1994	47,10
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828	171/2005	16,02
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260	ТУ47061	6,12
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	24,00
	Итого завтрак:	760	22	29	95	728	0	140
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры,мг	Углевод ы,г	Калорийн ость, ккал	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 6	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831	ГОСТ 31713-12	24,10
Завтрак	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	265/2005	83,20
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	379/2005	12,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	13,00
	Итого завтрак:	680	24	25	80	640	0	140



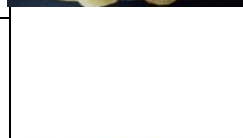
Итого в среднем за 1-ю неделю:		708	23	24	76	613	0	138
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецепту	Цена



Неделя 2 День 1	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	ГОСТ 2654-17	22,7
Завтрак	Тефтели из говядины	60/40	13,476	15,305	13,15	244,599	279/2005	40,86
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	203/2005	8,28
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	376/2005	3
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	58
	Итого завтрак:	760	23	27	94	713	0	140
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецепту	Цена
Неделя 2 День 2	Каша молочная "Дружба"	250	7,581	4,083	42,228	236,925	175/2005	22
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	14/2005	7,6



	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	15/2005	15,09
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	ГОСТ 32920-14	21,2
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	37
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150	ГОСТ 31981-13	29
	Итого завтрак:	750	17	18	82	568	0	140
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецепту	Цена

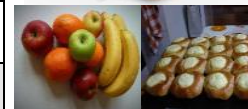


Неделя 2 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600	15/2005	15,09
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	223/2005	90,20
	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	14/2005	7,6
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000	ГОСТ 31688-12	8,00
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260	ТУ47061 888-001-2021	6,12
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	5,00
	Итого завтрак:	625	47	30	71	757	0	140
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецепту	Цена
Неделя 2 День 4	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831	ГОСТ 31713-12	24,10
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722	234/2005	37,6
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242	128/2005	31,68



	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	349/2005	6,00	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75	
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260	ТУ47061 888-001- 2021	6,12	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	30,00	
	Итого завтрак:	760	6	13	66	442	0	140	
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецепту	Цена	

Неделя 2 День 5	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914	50/2005	30,70
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	268/2005 528/1994	47,1
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828	171/2005	16,02
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	647/1994	19,4
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	19
	Итого завтрак:	760	25	29	95	743	0	140
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецепту	Цена
Неделя 2 День 6	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	ГОСТ 2654-17	22,7
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692	243/2005 528/1994	37,85



	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	203/2005	8,28
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560	382/2005	19,4
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910	ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	44
	Итого завтрак:	760	20	30	94	624	0	140
		Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецепту	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	736	23	25	83	641	0	140
	Итого в среднем за 2 недели:	722	23	24	80	627	0	139



Обед 7-11 лет 1 Вариат

	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	Салат из огурцов с болгарским перцем(масло растительное, лук репчатый)	60	0,532	3,628	1,950	42,864	27/2005	36,24
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520	102/2005	11,20
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859	260/2005	86,60
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,669	2,724	33,455	177,172	171/2005	6,60
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	377/2005	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57076-17	36,00
	Итого завтрак:	903	33	35	82	775	0	210
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 2	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	71/2005	40,62
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,454	4,120	7,152	72,536	88/2005	14,84
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	268/2005 528/1994	47,09
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535	128/2005	26,40
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	591/1994	6,60
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75



	Хлеб обогащенный Омега	28	0,308	0,224	1,344	6,776	ТУ470618 88-001- 2021	5,71
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	38,00
	Итого обед:	913	21	27	69	602	0	210



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,661	4,259	6,133	70,020	40/2005	11,04
Обед	Солянка "Домашняя"	200	4,293	6,467	6,690	102,600	228/2020	23,40
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	282/2005 330/2005	45,76
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357	171/2005	13,35
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560	342/2005	10,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	94,00
	Итого завтрак:	898	27	32	96	780	0	210
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 4	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544	27/2005	36,00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,296	2,348	16,628	97,300	103/2005	12,60
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	265/2005	83,20
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	ГОСТ 32920-14	21,20
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	ГОСТ 26984-86	2,69












	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	28,00
	Итого обед:	853	28	32	93	776	0	210



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	цена
Неделя 1 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789	21/2005	13,80
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,419	4,096	9,836	82,708	82/2005	14,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66
	Жаркое-по домашнему из говядины	150/50	17,348	19,084	20,886	325,316	259/2005	91,40
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220	646/1994	7,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	50,00
	Итого обед:	863	25	32	72	685	0	210



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	цена	
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	60	0,870	3,704	5,190	58,160	39/2005	18,66	
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468	96/2005	18	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66	
	Котлеты рыбные (филе щуки, филе горбуши) с соусом сметанным	60/40	5,223	9,290	4,032	120,252	234/2005 330/2005	35,88	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	203/2005	6,9	
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	349/2005	7,2	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75	
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	ГОСТ 26984-86	2,69	

	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	90
	Итого обед:	913	20	25	95	728	0	210
Итого в среднем за 1-ю неделю:		891	26	30	85	724	0	210



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 1	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	71/2005	40,62
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520	102/2005	11,20
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Рагу из овощей с мясом	150/50	20,091	28,836	22,859	434,286	143/2005 390/1994	116
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260	647/1994	11,1
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	28	0,308	0,224	1,344	6,776	ТУ470618 88-001- 2021	5,71
	Итого обед:	753	30	38	71	748	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 2	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,845	5,675	4,445	80,948	50/2005	18,42



Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468	96/2005	18,2
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	282/2005 330/2005	45,84
	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,438	304/2005	12,00
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	591/1994	6,6
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	75
	Итого обед:	913	26	34	96	798	0	210



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецепт	цена
Неделя 2 День 3	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600	71/2005	36,24
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	9,882	9,037	15,502	183,559	104/2005	52,50
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	268/2005 528/1994	47,09
	Капуста тушеная	150	3,528	6,158	14,970	132,087	139/2005	28,20
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560	342/2005	10,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	29,00
	Итого обед:	923	24	28	78	664	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецепт	цена



Неделя 2 День 4	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	60	0,870	3,704	5,190	58,160	39/2005	18,66
Обед	Солянка "Домашняя"	200	4,293	6,467	6,690	102,600	228/2020	23,4
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859	260/2005	86,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	203/2005	6,90
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	379/2005	13,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	49
	Итого обед:	898	34	37	90	829	0	210



Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789	21/2005	13,80
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,419	4,096	9,836	82,708	82/2005	14,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	265/2005	83,20
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	377/2005	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	28	0,308	0,224	1,344	6,776	ТУ470618 88-001-2021	5,71
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	58,00



	Итого обед:	863	27	34	81	740	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	цена
Неделя 2 День 6	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544	27/2005	36,00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,296	2,348	16,628	97,300	103/2005	12,60
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66
	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	268/20055 28/1994	47,09
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357	171/2005	13,35
	Компот из апельсинов, киви, яблок	200	0,591	0,300	31,448	135,378	342/2005	28,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516	ГОСТ 26984-86	2,69



	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	39
	Итого обед:	913	26	30	105	805	0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	877	28	34	87	764	0	210
	Итого в среднем за 2 недели:	884	27	32	86	744	0	210



Обед 12 лет и старше 1 Вариат

	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	Салат из огурцов с болгарским перцем(масло растительное, лук репчатый)	100	0,887	6,047	3,251	71,440	27/2005	60,40
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,580	19,560	150,650	103/2005	14,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859	260/2005	86,60
	Каша рассыпчатая перловая	180	5,603	3,269	40,146	212,607	171/2005	7,92
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	377/2005	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-80	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	5,00
	Итого обед:	1055	36	39	95	876	0	210
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 2	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000	71/2005	67,7
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,818	5,150	8,940	90,670	88/2005	18,55
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	268/2005 528/1994	47,09
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242	128/2005	31,68
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	591/1994	6,6
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-80	6,65
	Хлеб обогащенный Омега	40	0,440	0,320	1,920	9,680	ТУ4706188 8-001-2021	8,16
	Итого обед:	965	22	29	69	619	0	210



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,768	7,099	10,221	116,700	40/2005	18,40
Обед	Солянка "Домашняя"	250	5,366	8,084	8,363	128,250	228/2020	29,25
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66
	Оладьи из пчени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	282/2005 330/2005	45,76
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828	171/2005	16,02
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560	342/2005	10,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	75,00
	Итого обед:	1050	31	38	111	905	0	210
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 4	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	100	1,127	6,107	4,391	79,240	27/2005	60,00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	2,935	20,785	121,625	103/2005	15,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	265/2005	83,20
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000	ГОСТ 32920-14	21,20
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	ГОСТ 26984-86	3,84
	Итого обед:	875	29	34	91	792	0	210



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,981	21/2005	23,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,774	5,120	12,295	103,385	82/2005	17,50
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66
	Жаркое-по домашнему из говядины	150/50	17,348	19,084	20,886	325,316	259/2005	91,40
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220	646/1994	7,00
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	34,00
	Итого обед:	985	26	36	77	738	0	210
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	100	1,450	6,173	8,651	96,934	39/2005	31,10
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2,251	5,336	16,906	125,585	96/2005	22,50
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66
















	Котлеты рыбные (филе щуки, филе горбуши) с соусом сметанным	60/40	5,223	9,290	4,032	120,252	234/2005 330/2005	35,88
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	203/2005	8,28
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200	349/2005	7,20
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	68,00
	Итого обед:	1065	22	29	111	837	0	210
	Итого в среднем за 1-ю неделю:	999	28	34	92	795	0	210



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена	
Неделя 2 День 1	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831	ГОСТ 31713-12	24,10	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,370	5,580	19,560	150,650	103/2005	14,00	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63	
	Рагу из овощей с мясом	150/50	20,091	28,836	22,859	434,286	143/2005 390/1994	116	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	377/2005	4,00	
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88	6,65	
	Хлеб обогащенный Омега	40	0,440	0,320	1,920	9,680	ТУ4706188 8-001-2021	8,16	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	15	
	Итого обед:	975	32	40	74	782	0	210	
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена	
Неделя 2 День 2	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914	50/2005	30,70	
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	250	2,251	5,336	16,906	125,585	96/2005	22,75	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66	
	Оладьи из пчени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268	282/2005 330/2005	45,84	










	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325	304/2005	14,40
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350	591/1994	6,60
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	53,00
	Итого обед:	1065	29	40	112	929	0	210



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена	
Неделя 2 День 3	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000	71/2005	60,40	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,384	10,113	19,254	210,489	104/2005	56,60	
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	268/2005 528/1994	47,09	
	Капуста тушеная	180	4,233	7,390	17,964	158,504	139/2005	33,84	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	376/2005	3,00	
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842- 88	6,65	
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	ГОСТ 26984- 86	3,84	
	Итого обед:	1075	25	30	64	628	0	210	
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	№ Рецептур	Цена	
Неделя 2 День 4	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	100	1,450	6,173	8,651	96,934	39/2005	31,10	
Обед	Солянка "Домашняя"	250	5,366	8,084	8,363	128,250	228/2020	29,25	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452- 12	4,66	
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859	260/2005	86,60	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838	203/2005	8,28	
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	379/2005	13,40	

	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	26,00
	Итого обед:	1050	37	41	104	938	0	210



	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	Цена	
Неделя 2 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,981	21/2005	23,00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,774	5,120	12,295	103,385	82/2005	17,50	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66	
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	265/2005	83,20	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	377/2005	4,00	
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88	6,65	
	Хлеб обогащенный Омега	40	0,440	0,320	1,920	9,680	ТУ4706188-8-001-2021	8,16	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	41,00	
	Итого обед:	985	28	37	86	793	0	210	
	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	Цена	
Неделя 2 День 6	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	100	1,127	6,107	4,391	79,240	27/2005	60,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	2,935	20,785	121,625	103/2005	15,00	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430	241/2005	21,63	
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200	ГОСТ 31452-12	4,66	

	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219	268/2005528/1994	47,09
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828	171/2005	16,02
	Компот из апельсинов, киви, яблок	200	0,591	0,300	31,448	135,378	342/2005	28,40
	Хлеб пшеничный в/с	70	0,532	0,560	3,444	16,450	ГОСТ 27842-88	6,65
	Хлеб столичный ржаной	40	0,244	0,048	1,596	7,880	ГОСТ 26984-86	3,84
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	ГОСТ 57976-17	7,00
	Итого обед:	1065	29	35	120	913	0	210
		Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ Рецептур	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	1036	30	37	93	830	0	210
	Итого в среднем за 2 недели:	1018	29	36	93	812	0	210

