

День 1

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	горячее питание	530	22,79	21,25	68,24	555,09
302/2004	Каша вязкая пшеничная молочная	150	11,33	6,25	25,14	202,13
686/2004	Чай с лимоном	200	0,5	0	15,3	63
	лимон	10				
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2
ГОСТ	Сыр твердый	20	7,64	5,9	0	83,6
ГОСТ	Фрукт (не менее 110г)	110	0,66	0,66	12,94	60,32
	ОБЕД	845	23,66	24,68	128,07	827,25
64/2003	Салат из свеклы с р/м	60	0,84	5,05	5,07	69
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	250	2,2	5,1	17,4	124
	сметана	5				
668/1983	Тефтели (мясные)	90	11,78	9,11	14,9	188,71
824/1983	Соус красный основной	30	0,24	0,51	1,86	13
465/194	Рис отварной	150	3,75	4,1	34,3	189,1
631/2004	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6

День 2

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	горячее питание	530	26,22	21,21	86,91	643,41
658/1983	Биточки	90	13,06	12,37	17,5	233,57
508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,3	4,8	28,35	181,8
ГОСТ	Огурец консервированный или свежий	60	0,3	0	1,2	6
693/2004	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	150,2
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84
	ОБЕД	895	26,18	27,70	122,41	841,50
40/2003	Салат витаминный с маслом	60	1,72	5,09	8,53	86,81
110/2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	4	4,4	13,93	111,32
	сметана	5				
736/1983	Биточки рубленые из птицы	90	9,92	8,45	9,81	154,97
510/2004	Каша вязкая пшеничная	200	3,8	8,8	38,7	249,2
699/2004	Напиток апельсиновый	200	0,12	0	12,92	52,16
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,2

День3

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	горячее питание	500	18,71	20,44	74,20	555,50
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0	2,28	11,76
333/2004	Макароны с сыром	210	13,89	18,6	34,85	362,3
692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,31	109,6
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84
	ОБЕД	810	29,66	24,73	116,70	806,93
66/2003	Салат из тертой моркови с яблоками	60	0,49	6,12	4,61	75,48
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	9,17	2,41	35,81	201,61
486/2004	Оладьи из печени	90	12,16	10,8	10,89	189,4
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	4,8	14,75	115
640/2004	Кисель из плодов или ягод	200	0	0	24	96
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6

День 4

№ реп.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	горячее питание	500	24,02	24,92	109,92	757,70
366/2004	Запеканка из творога	150	10,4	18,5	48,7	402,9
622/2004	Соус яблочный	60	0,16	0,04	16,4	66,6
686/2004	Чай с лимоном	200	0,5	0	15,3	63
	лимон	10				
	Хлеб пшеничный	60	5,32	0,48	29,52	141,6
ГОСТ	Сыр твердый	20	7,64	5,9	0	83,6
	ОБЕД	775	28,19	23,96	115,01	786,94
64/2003	Салат из свеклы с р/м	60	0,84	5,05	5,07	69
124/2004	Щи из свежей капусты с сметана	250	1,9	4,4	9,1	83,6
492/2004	Плов из птицы	200	20,6	13,7	46,3	390,9
631/2004	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,21	0,21	27,9	114
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6

День 5

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	горячее питание	530	20,92	18,86	64,23	509,62
670/1983	Фрикадельки в соусе	120	13,84	14,4	19,74	263,92
534/2004	капуста тушеная	150	4,4	4,1	16,4	120,1
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Овощи свежие или консервированные (огурец)	30	0,3	0	1,2	6
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6
	ОБЕД	810	24,54	25,50	124,61	825,62
40/2003	Салат витаминный с маслом	60	1,72	5,09	8,53	86,81
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,86	4,16	23,73	147,8
736/1983	Биточки рубленые из птицы	90	9,92	8,45	9,81	154,97
348/1983	Рагу из овощей	150	3,9	7,2	27,8	191,6
638/2004	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0	28,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	71,84
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6

День 6

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	горячее питание	530	13,36	11,09	70,61	433,33
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	200	6,2	6,45	18,99	157,49
693/2004	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	150,2
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
	Фрукт (не менее 100г)	100	0,6	0,6	11,76	54,84
	ОБЕД	815	25,20	21,86	127,54	805,58
66/2003	Салат из тертой моркови с яблоками	60	0,49	6,12	4,61	75,48
132/2004	Рассольник ленинградский	250	3,5	3,8	14,7	107
	сметана	5				
498/2004	Котлета рубленая из птицы	90	10,92	6,84	15,04	165,4
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,5	34,75	200,5
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	31,8	128,8
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6

День 9

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	горячее питание	500	12,86	20,64	62,89	488,08
340/2004	Омлет натуральный	150	9,2	19,8	21,36	300,44
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
	Фрукт (не менее 120г)	120	0,6	0,6	11,76	54,84
	ОБЕД	810	26,25	20,66	130,32	810,61
64/2003	Салат из свеклы с р/м	60	0,84	5,05	5,07	69
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	9,17	2,41	35,81	201,61
388/2004	Котлеты рыбные	90	7,2	5,4	6,9	105
348/1983	Рагу из овощей	150	3,9	7,2	27,8	191,6
638/2004	Компот из плодов или ягод сухшенных (изюм)	200	0,5	0	28,1	115
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	11,88	57,6

День 10

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	горячее питание	500	20,54	15,86	76,47	530,06
388/2004	Котлеты рыбные	90	13,9	11,4	15,2	219
510/2004	Каша вязкая рисовая	150	3,6	4,1	32,1	179,7
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Помидор свежий в нарезке	30	0,66	0	2,28	11,76
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,6
	ОБЕД	810	23,69	29,08	130,91	878,00
66/2003	Салат из тертой моркови с яблоками	60	0,49	6,12	4,61	75,48
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,86	4,16	23,73	147,8
631/1983	Жаркое по-домашнему	240	14,3	18,2	44,13	397,52
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	31,8	128,8
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,24	14,76	70,8
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	11,88	57,6