

	1 день: понедельник (Неделя первая)						
	Сезон: осенне-зимний		категория обучающиеся 12 лет и старше				
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 1	Каша рисовая молочная с маслом	200	5.73	7.73	39.73	253	ДО4ЕС19
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Масло сливочное порционно	10	0.8	0.8	6.7	77.5	ДО5МП18
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Печенье сахарное	48	2.2	10.12	19.88	178.5	
	Всего за завтрак:	470	14.53	20.22	97.78	665	
Обед	Салат из свежей капусты	60	1.2	2.1	6.15	54	ТК№5
	Рассольник ленинградский	250	2.16	13.3	31.7	305	ДО7ДГ19
	Тефтели из говядины в соусе	75	9.36	12.96	9.96	196	ТК № 11
	Гороховое пюре	180	15.8	6.2	11.95	288	ТК № 170
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	740	40.92	37.57	123.73	1158.8	
	Всего за день:	1210	55.45	57.79	221.51	1823.8	
	2 день: вторник (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6.44	5.1	40	235.2	ДО7ЕЯ19
	Котлеты куриные с соусом	75	12.08	6.18	10.15	145	МО7КБКК
	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Сок фруктовый 0,2	200	0.2	0.3	5.5	32	
	Всего за завтрак:	705	26.42	18.13	95.22	608.2	

Обед	Огурец маринованный	40	0.32	0.04	0.76	7	
	Суп картофельный с лапшей домашней	250	33.8	11.7	48.3	305	ДО7ДМ19
	Плов из птицы	200	18.9	24.5	31.6	426.6	ДО7КЛ19
	Кисель витаминизированный	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	730	62.72	37.79	127.23	939.6	
	Всего за день:	1435	89.14	55.92	222.45	1547.8	
	3 день: среда (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 2	Запеканка из творога с киселем	130/30	26.28	7.2	33.12	425	ДО7ИС20
завтрак	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	130	0.3	0.3	7.35	65	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак:	485	32.38	9.07	71.94	646	
Обед	Свекла отварная	40	0.6	0	2.9	14	ДО7АД19
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2.16	13.34	35	281.2	ДО7АА19
	Птица тушеная с овощами	200	19.4	12.9	20.3	282	ДО7ТК129
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	740	34.56	29.25	122.17	893	
	Всего за день:	1112	66.94	38.32	194.11	1539	
	4 день: четверг (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	

День 4	Плов из птицы	200	17.04	22.08	28.44	384	ДО7КЛ19
Завтрак	Какао с молоком	200	2.4	2.3	10.2	69	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак:	550	28.14	28.93	65.21	694	
Обед	Салат из моркови	40	0.4	1.8	5.8	40	ТК №19
	Борщ из св. капусты с картофелем	250	1.66	15	48.16	315	ДО7ДИ19
	Гуляш из говядины	50	7.05	7.1	1.6	99.5	ТК№97
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.52	4.32	38.04	216	ТК 176
	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	795	26.93	31.15	143.97	932.3	
	Всего за день:	1345	55.07	60.08	209.18	1626.3	
	5 день: пятница (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 5	Тефтели из говядины с соусом	75	9.36	12.96	9.96	196	ТК № 11
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6.44	5.1	40	235.2	ДО7ЕЯ19
	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Сыр порционнo	10	3	1	1.6	40.8	ДО4МА19
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак:	515	24.6	20.63	83.03	628	
Обед	Винегрет овощной	60	0.6	3.6	2.8	46	ТК№45
	Суп картофельный с клецками	250	1.66	41.7	46.7	331.2	ДО7ДН19
	Биточки рыбные с соусом	75	9.72	6.84	8.28	134	ДО7БИ19
	Картофельное пюре	180	3.6	5.6	24.2	163.2	ДО7ЕВ19
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ

	Всего за обед:	840	27.98	60.75	145.95	990.2	
	Всего за день:	1355	52.58	81.38	228.98	1618.2	
	Сезон: осенне-зимний		категория обучающиеся с 12 лет и старше				
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 1	Масло сливочное порционно	10	0.8	0.8	7	78	ДО5МП18
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6.27	8.13	33.47	232	ДО7ВО19
	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	130	0.3	0.3	7.35	65	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак:	590	13.17	10.8	79.29	531	
Обед	Салат из моркови	60	0.4	1.8	5.8	40	ТК №19
	Суп картоф. с пшенной крупой	250	2.16	13.33	31.2	305	ДО7ДГ19
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.06	5.2	33.22	214.8	Д12ЕСМИ
	Котлеты куриные с соусом	75	12.08	6.18	10.15	145	МО7КБКК
	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	740	35	29.44	130.74	966.6	
	Всего за день:	1310	48.17	40.24	210.03	1497.6	
	2 день: Вторник (Неделя вторая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 2	Птица тушеная с овощами	180	17.46	11.61	18.27	253.8	ДО7ТК129
Завтрак	Сыр порционно	10	3	1	1.6	40.8	ДО4МА19

	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак:	440	28.16	19.16	59.44	490.6	
Обед	Салат из свеклы	60	0.5	2.9	3.2	42	ТК № 24
	Щи из свежей капусты	250	7.9	20	27.51	208.8	ДО7СПЕР
	Макаронные изделия отварные	180	6.44	5.1	40	235.2	ДО7ЕЯ19
	Тефтели из говядины в соусе	75	9.36	12.96	9.96	196	ТК № 11
	Кисель витаминизированный	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	840	40.4	43.87	146.14	988.8	
	Всего за день:	1280	68.56	63.03	205.58	1479.4	
	3 день: Среда (Неделя вторая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	180	12.48	8.16	54.5	346	ТК№83
Завтрак	Гуляш из говядины	50	7.05	7.1	1.6	99.5	ТК №97
	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	ТК№304
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Печенье сахарное	32	1.47	6.75	13.25	119	
	Всего за завтрак:	512	29.6	26.36	105.82	779.5	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0.9	1.8	4.1	36	ТК№5
	Рассольник ленинградский	250	2.16	13.3	31.4	305	ДО7ДГ19
	Фрикадельки из птицы в томат.соусе	75	8.76	10.29	5.14	148	ДО7КБКК
	Гороховое пюре	180	17.52	6.12	39.72	288	ТК № 170
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	820	41.74	34.52	144.33	1092.8	

	Всего за день:	1332	71.34	60.88	250.15	1872.3	
	4 день: Четверг (Неделя вторая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 4	Завтрак						
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	180	8.76	14.16	29.4	283.2	ТК № 217
	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.3	37	ТК№302
	Масло сливочное порционно	10	0.8	0.8	7	77.5	ДО5МП18
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак:	488	18.36	19.51	72.27	638.7	
	Свекла отварная	60	0.6	0	2.9	14	ДО7АД19
	Суп лапша с картофелем	250	1.84	11.66	46.7	305	ДО7ДА19
	Плов из птицы	200	17.04	22.08	28.44	384	ДО7КЛ19
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	785	31.88	36.75	142.01	1018.8	
	Всего за день:	1273	50.24	56.26	214.28	1657.5	
	5 день: Пятница (Неделя вторая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 5	Биточки рыбные с соусом	75	9.72	6.84	8.28	134	ДО7БИ19
Завтрак	Картофельное пюре	180	3.6	5.6	24.2	163.2	ДО7ЕВ19
	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Пряник	60	2.9	1.68	46.6	201.5	

	Всего за завтрак:	565	22.02	15.69	110.55	654.7	
Обед	Огурец свежий/соленый (термообработка)	40	0.32	0.04	0.76	7	
	Суп картофельный с бобовыми	250	7.75	5.12	31.8	211.3	ДО7ДЛ19
	Котлета мясная с соусом	75	11	8	10	160	ДО7КЛ19
	Рожки отварные	180	6.44	5.1	40	235.2	ДО7ЕЯ19
	Напиток из плодов	200	0.2	0.1	23.5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5.7	1.55	21.57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6.5	1.36	18.9	105.8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	820	37.91	21.27	146.53	929.3	
	Всего за день:	1385	59.93	36.96	257.08	1584	