

| № рец | 2 день | Вторник | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | | Завтрак | | | | | |
| 590 | | Печенье | 50 | 3,70 | 4,90 | 37,20 | 208,50 |
| 99* | | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 300 | 9,29 | 9,18 | 44,08 | 296,64 |
| 267* | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
| | | Итого завтрак: | | 14,39 | 15,68 | 98,62 | 594,46 |
| | | Обед | | | | | |
| 50 | | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,50 | 5,50 | 8,40 | 89,00 |
| 39* | | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,81 | 7,62 | 17,82 | 151,00 |
| раз | | Ромштекс | 100 | 11,70 | 5,80 | 11,30 | 145,10 |
| 415 | | Рис припущенный | 180 | 4,20 | 7,30 | 38,80 | 237,80 |
| раз | | Соус томатный | 30 | 3,30 | 11,20 | 20,79 | 20,80 |
| раз | | Чай каркаде | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Фрукт или сок 0,2 | 150 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 92,00 |
| | | Итого обед: | | 27,81 | 37,72 | 143,59 | 894,80 |

| № рец | 3 день | Среда | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | | Завтрак | | | | | |
| | | Вафли/ Баранка | 40 | 3,00 | 3,90 | 29,80 | 166,80 |
| 103* | | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 310 | 7,54 | 8,18 | 42,85 | 275,69 |
| 242* | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | | Итого завтрак: | | 14,31 | 16,01 | 98,60 | 596,41 |
| | | Обед | | | | | |
| 128 | | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,80 | 1,30 | 2,20 | 95,00 |
| раз | | Котлета Сочная | 100 | 12,00 | 19,00 | 33,00 | 347,00 |
| 291 | | Ракушки отварные с горошком зелёным | 180/20 | 6,70 | 0,80 | 34,20 | 173,90 |
| 929/1 | | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 |
| 108 | | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| | | Итого обед: | | 24,20 | 21,70 | 111,50 | 793,90 |

| № рец | 4 день | Четверг | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | | Завтрак | | | | | |
| 95 | | Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,40 |
| 98* | | Каша манная молочная с маслом сливочным | 300 | 7,74 | 9,16 | 38,85 | 269,26 |
| 267* | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
| | | Итого завтрак: | | 11,39 | 11,63 | 81,51 | 474,98 |
| | | Обед | | | | | |
| раз | | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие | 100 | 1,00 | 10,00 | 7,00 | 124,00 |
| 134 | | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 1,85 | 5,40 | 13,29 | 109,80 |
| раз | | Шницель из индейки | 100 | 14,00 | 14,00 | 16,00 | 257,00 |
| 129 | | Картофельное пюре | 180 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 |
| раз | | Чай каркаде | 200 | 0,50 | 0,00 | 29,08 | 75,90 |
| 08 | | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 3,20 | 0,40 | 19,00 | 82,00 |
| | | Итого обед: | | 23,70 | 36,40 | 100,72 | 786,70 |

| № рец | 5 день | Пятница | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | | Завтрак | | | | | |
| 590 | | Печенье | 50 | 3,70 | 4,90 | 37,20 | 208,50 |
| 106* | | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 300 | 8,16 | 14,54 | 45,59 | 345,78 |
| 242* | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | | Итого завтрак: | | 15,63 | 23,37 | 108,74 | 708,20 |
| | | Обед | | | | | |
| 50 | | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,50 | 5,50 | 8,40 | 89,00 |
| 142 | | Щи из капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,88 | 5,73 | 7,96 | 91,00 |
| раз | | Биточек из цыплёнка | 100 | 11,00 | 18,00 | 17,00 | 277,00 |
| 681/2 | | Каша гречневая | 180 | 6,90 | 9,40 | 24,90 | 213,90 |
| раз | | Напиток лимонный | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 94,62 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого обед: | | 24,15 | 38,94 | 90,97 | 848,72 |

| № рец | 6 день | Понедельник | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | | Завтрак | | | | | |
| 95 | | Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,40 |
| 98* | | Каша манная молочная с маслом сливочным | 300 | 7,74 | 9,16 | 38,85 | 269,26 |
| 267* | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
| | | Итого завтрак: | | 11,39 | 11,63 | 81,51 | 474,98 |
| | | Обед | | | | | |
| 246/2 | | Суп-шоре из бобовых | 250 | 7,43 | 18,40 | 61,14 | 86,98 |
| 170 | | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,69 | 0,17 | 10,45 | 50,13 |
| раз | | Мясо тушёное в соусе | 50/50 | 8,10 | 18,00 | 12,60 | 243,90 |
| 291 | | Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным | 180/15 | 6,70 | 0,80 | 34,20 | 173,90 |
| раз | | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 74,62 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого обед: | | 26,79 | 37,68 | 151,10 | 712,73 |

| № рец | 7 день | Вторник | Пищевые вещества | | | | |
|-------|--------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Выход | Б | Ж | У | К/кал |
| | | Завтрак | | | | | |
| 90 | | Печенье | 50 | 3,70 | 4,90 | 37,20 | 208,50 |
| 06* | | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 300 | 8,16 | 14,54 | 45,59 | 345,78 |
| 42* | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | | Итого на завтрак: | | 15,63 | 23,37 | 108,74 | 708,20 |
| | | Обед | | | | | |
| | | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,50 | 5,50 | 8,40 | 89,00 |
| * | | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,81 | 7,62 | 17,82 | 151,00 |
| 3 | | Котлета Пожарская | 100 | 9 | 20 | 11 | 257 |
| 3 | | Рис припущенный | 180 | 4,20 | 7,30 | 38,80 | 237,80 |
| 3 | | Соус томатный | 30 | 3,30 | 11,20 | 20,79 | 20,80 |
| 3/1 | | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 |
| | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого на обед: | | 24,11 | 52,12 | 137,31 | 934,80 |

| № рец | 8 день | Среда | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|--------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 95 | | Бутерброд с повидлом на батоне | 50 | 2,25 | 0,87 | 25,32 | 116,40 |
| 93* | | Каша Дружба с маслом сливочным | 300 | 6,40 | 14,00 | 30,00 | 271,40 |
| 267* | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 |
| | | Итого на завтрак: | | 10,05 | 16,47 | 72,66 | 477,12 |
| | | Обед: | | | | | |
| раз | | Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие | 100 | 1,00 | 10,00 | 7,00 | 124,00 |
| 154 | | Суп Крестьянский со сметаной | 250 | 2,40 | 8,40 | 15,40 | 148,60 |
| 345 | | Котлега рыбная | 100 | 13,90 | 2,10 | 9,60 | 113,00 |
| 291 | | Вермишель отварная | 180 | 6,70 | 0,80 | 34,20 | 173,90 |
| 493 | | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| | | Фрукт или сок 0,2 | 150 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 92,00 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого на обед: | | 27,90 | 21,60 | 98,60 | 794,70 |

| № рец | 9 день | Четверг | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал |
|-------|--------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | | Завтрак | | | | | |
| 590 | | Печенье | 50 | 3,70 | 4,90 | 37,20 | 208,50 |
| 100* | | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 300 | 7,90 | 10,22 | 31,85 | 250,96 |
| 242* | | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| | | Итого на завтрак: | | 15,37 | 19,05 | 95,00 | 613,38 |
| | | Обед: | | | | | |
| 50 | | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,30 | 10,10 | 7,60 | 126,10 |
| раз | | Суп овощной со сметаной | 250 | 2,30 | 7,20 | 19,00 | 156,40 |
| раз | | Биточек куриный | 100 | 13,3 | 13 | 7,00 | 192,00 |
| 429 | | Картофельное пюре | 180 | 3,15 | 6,60 | 16,35 | 138,00 |
| 508 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 |
| 108 | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 | 2,80 | 0,30 | 17,40 | 83,20 |
| | | Итого на обед: | | 23,35 | 37,20 | 94,35 | 805,70 |