





| № рец | 2 день<br>Вторник |  | Пищевые вещества |                  |              |               | К/кал         |
|-------|-------------------|--|------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       |                   |  | Выход            | Б                | Ж            | У             |               |
|       |                   | Завтрак 1                                  |                  |                  |              |               |               |
| 590   |                   | Печенье                                    | 40               | 2,40             | 1,90         | 30,00         | 146,40        |
| 99*   |                   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260              | 9,29             | 9,18         | 44,08         | 296,64        |
| 267*  |                   | Чай с молоком                              | 200              | 1,4              | 1,6          | 17,34         | 89,32         |
|       |                   | <b>Итого завтрак:</b>                      |                  | <b>13,09</b>     | <b>12,68</b> | <b>91,42</b>  | <b>532,36</b> |
| № рец |                   | Завтрак 2                                  | Выход            | Пищевые вещества |              |               | К/кал         |
|       |                   |  |                  | Б                | Ж            | У             |               |
| раз   |                   | Тефтели рыбные                             | 90               | 10,60            | 5,30         | 10,20         | 130,60        |
| 415   |                   | Рис припущенный                            | 150              | 3,54             | 6,05         | 32,40         | 198,00        |
| раз   |                   | Соус томатный                              | 30               | 3,30             | 11,20        | 20,79         | 20,80         |
| раз   |                   | Чай каркаде                                | 200              | 0,50             | 0,00         | 29,08         | 75,90         |
|       |                   | Фрукт или сок 0,2                          | 150              | 1,00             | 0,00         | 0,00          | 92,00         |
| 108   |                   | Хлеб пшеничный                             | 25               | 1,90             | 0,20         | 12,30         | 58,70         |
|       |                   | <b>Итого завтрак:</b>                      |                  | <b>20,84</b>     | <b>22,75</b> | <b>104,77</b> | <b>576,90</b> |

|     | Обед                            | Выход | Пищевые вещества |              |               | К/кал         |
|-----|---------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|     |                                 |       | Б                | Ж            | У             |               |
| 50  | Салат из свёклы отварной        | 60    | 0,90             | 3,30         | 6,00          | 53,40         |
| 39* | Суп картофельный с вермишелью   | 200   | 2,81             | 7,62         | 17,82         | 151,00        |
| раз | Тефтели рыбные                  | 90    | 10,60            | 5,30         | 10,20         | 130,60        |
| 415 | Рис припущенный                 | 150   | 3,54             | 6,05         | 32,40         | 198,00        |
| 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         |
|     | <b>Итого обед:</b>              |       | <b>25,45</b>     | <b>33,77</b> | <b>133,69</b> | <b>804,90</b> |

| № рец | 2-разовое питание |  | Пищевые вещества |              |              |               | К/кал         |
|-------|-------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|       |                   |  | Выход            | Б            | Ж            | У             |               |
|       |                   | Завтрак                                    |                  |              |              |               |               |
| 590   |                   | Печенье                                    | 40               | 2,40         | 1,90         | 30,00         | 146,40        |
| 99*   |                   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260              | 9,29         | 9,18         | 44,08         | 296,64        |
| 267*  |                   | Чай с молоком                              | 200              | 1,40         | 1,60         | 17,34         | 89,32         |
|       |                   | <b>Итого завтрак:</b>                      |                  | <b>13,09</b> | <b>12,68</b> | <b>91,42</b>  | <b>532,36</b> |
|       |                   | Обед                                       |                  |              |              |               |               |
| 50    |                   | Салат из свёклы отварной                   | 60               | 0,90         | 3,30         | 6,00          | 53,40         |
| 157   |                   | Суп картофельный с вермишелью              | 200              | 2,81         | 7,62         | 17,82         | 151,00        |
| раз   |                   | Тефтели рыбные                             | 90               | 10,80        | 3,60         | 15,30         | 140,40        |
| 415   |                   | Рис припущенный                            | 150              | 3,54         | 6,05         | 32,40         | 198,00        |
| 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                          | 200              | 1,00         | 0,00         | 0,00          | 110,00        |
|       |                   | <b>Итого обед:</b>                         |                  | <b>25,65</b> | <b>32,07</b> | <b>138,79</b> | <b>832,70</b> |



| № рец | 3 день                                     | Выход | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       | Среда                                      |       | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
|       | Завтрак                                    |       |                  |              |               |               |
|       | Баранка                                    | 40    | 3,00             | 3,90         | 29,80         | 166,80        |
| 103*  | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260   | 10,10            | 12,30        | 46,50         | 368,70        |
| 242*  | Какао с молоком                            | 200   | 3,77             | 3,93         | 25,95         | 153,92        |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                      |       | <b>16,87</b>     | <b>20,13</b> | <b>102,25</b> | <b>689,42</b> |

| № рец | Завтрак 2                                      |       | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       | Выход  | Б     | Ж                | У            | К/кал         |               |
|       | Баранка  | 44    | 3,00             | 3,90         | 29,80         | 166,80        |
| раз   | Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым | 250   | 8,60             | 8,40         | 55,50         | 315,90        |
| 494   | Чай с лимоном                                  | 200/6 | 0,07             | 0,01         | 15,31         | 74,62         |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                          |       | <b>11,67</b>     | <b>12,31</b> | <b>100,61</b> | <b>557,32</b> |

| № рец | Обед                                |        | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|-------------------------------------|--------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       | Выход                               | Б      | Ж                | У            | К/кал         |               |
| 128   | Борщ из свежей капусты со сметаной  | 200    | 1,67             | 5,20         | 8,81          | 88,80         |
| раз   | Колбасик Сочный                     | 90     | 10,80            | 17,10        | 29,70         | 312,30        |
| 291   | Ракушки отварные с горошком зелёным | 150/20 | 6,70             | 0,68         | 31,40         | 159,50        |
| 929/1 | Компот из свежих фруктов            | 200    | 0,50             | 0,20         | 23,10         | 96,00         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный     | 40     | 3,30             | 0,30         | 19,30         | 95,20         |
|       | <b>Итого обед:</b>                  |        | <b>22,97</b>     | <b>23,48</b> | <b>112,31</b> | <b>751,80</b> |

| № рец | 2-разовое питание                          |        | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|--|--------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       | Завтрак                                    | Выход  | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
|       | Баранка                                    | 40     | 3,00             | 3,90         | 29,80         | 166,80        |
| 103*  | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 260    | 10,10            | 12,30        | 46,50         | 368,70        |
| 242*  | Какао с молоком                            | 200    | 3,77             | 3,93         | 25,95         | 153,92        |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                      |        | <b>16,87</b>     | <b>20,13</b> | <b>102,25</b> | <b>689,42</b> |
|       | Обед                                       |        |                  |              |               |               |
| 128   | Борщ из свежей капусты со сметаной         | 200    | 1,67             | 5,20         | 8,81          | 88,80         |
| раз   | Колбасик Сочный                            | 90     | 10,80            | 17,10        | 29,70         | 312,30        |
| 291   | Ракушки отварные с горошком зелёным        | 150/20 | 5,66             | 0,68         | 29,04         | 144,90        |
| 929/1 | Компот из свежих фруктов                   | 200    | 0,50             | 0,20         | 23,10         | 96,00         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный            | 40     | 3,30             | 0,30         | 19,30         | 95,20         |
|       | <b>Итого обед:</b>                         |        | <b>21,93</b>     | <b>23,48</b> | <b>109,95</b> | <b>737,20</b> |



| № рец | 4 день                                  | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Четверг                                 |       | Б                | Ж            | У            |               |
|       | Завтрак 1                               |       |                  |              |              |               |
| 95    | Бутерброд с повидлом на батоне          | 50    | 2,25             | 0,87         | 25,32        | 116,40        |
| 98*   | Каша манная молочная с маслом сливочным | 250   | 7,74             | 9,16         | 38,85        | 269,26        |
| 267*  | Чай с молоком                           | 200   | 1,40             | 1,60         | 17,34        | 89,32         |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                   |       | <b>11,39</b>     | <b>11,63</b> | <b>81,51</b> | <b>474,98</b> |

| № рец | Завтрак 2                    | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                              |       | Б                | Ж            | У            |               |
| 94    | Бутерброд с маслом на батоне | 40    | 2,40             | 8,60         | 14,90        | 119,00        |
| раз   | Котлета Буратино             | 90    | 12,60            | 12,60        | 14,40        | 231,30        |
| 429   | Картофельное пюре            | 150   | 3,15             | 6,60         | 16,35        | 138,00        |
| 242*  | Какао с молоком              | 200   | 3,40             | 2,60         | 18,80        | 110,70        |
| 108   | Хлеб пшеничный               | 25    | 1,90             | 0,20         | 12,30        | 58,70         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>     |       | <b>23,45</b>     | <b>30,60</b> | <b>76,75</b> | <b>657,70</b> |

| № рец | Обед   | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |  |       | Б                | Ж            | У            |               |
| раз   | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие | 60    | 0,60             | 6,00         | 4,20         | 74,40         |
| 134   | Рассольник Ленинградский со сметаной                 | 200   | 4,00             | 9,00         | 25,90        | 119,70        |
| раз   | Котлета Буратино                                     | 90    | 12,60            | 12,60        | 14,40        | 231,30        |
| 429   | Картофельное пюре                                    | 150   | 3,15             | 6,60         | 16,35        | 138,00        |
| раз   | Чай каркадэ  | 200   | 0,50             | 0,00         | 29,08        | 75,90         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого обед:</b>                                   |       | <b>25,26</b>     | <b>21,82</b> | <b>88,70</b> | <b>734,50</b> |

| № рец | 2-разовое питание                                    | Выход | Пищевые вещества |              |               | К/кал         |
|-------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       | Завтрак  |       | Б                | Ж            | У             |               |
| 95    | Бутерброд с повидлом на батоне                       | 50    | 2,25             | 0,87         | 25,32         | 116,40        |
| 98*   | Каша манная молочная с маслом сливочным              | 250   | 7,74             | 9,16         | 38,85         | 269,26        |
| 267*  | Чай с молоком  | 200   | 1,40             | 1,60         | 17,34         | 89,32         |
|       | <b>Итого завтрак:</b>                                |       | <b>11,39</b>     | <b>11,63</b> | <b>81,51</b>  | <b>474,98</b> |
|       | Обед   |       |                  |              |               |               |
| раз   | Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие | 60    | 0,60             | 6,00         | 4,20          | 74,40         |
| 134   | Рассольник Ленинградский со сметаной                 | 200   | 4,00             | 9,00         | 25,90         | 119,70        |
| раз   | Котлета Буратино                                     | 90    | 12,60            | 12,60        | 14,40         | 231,30        |
| 429   | Картофельное пюре                                    | 150   | 3,15             | 6,60         | 16,35         | 138,00        |
| раз   | Чай каркадэ  | 200   | 0,50             | 0,00         | 29,08         | 75,90         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30         | 95,20         |
|       | <b>Итого обед:</b>                                   |       | <b>24,15</b>     | <b>34,50</b> | <b>109,23</b> | <b>734,50</b> |



| № рец                 | 5 день Пятница                           |  | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|-----------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                       | Завтрак 1                                |  | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 590                   | Печенье                                  |  | 40               | 2,40         | 1,90         | 30,00         | 146,40        |
| 106*                  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным |  | 260              | 8,30         | 14,80        | 46,50         | 352,60        |
| 242*                  | Какао с молоком                          |  | 200              | 3,77         | 3,93         | 25,95         | 153,92        |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |  |                  | <b>14,47</b> | <b>20,63</b> | <b>102,45</b> | <b>652,92</b> |

| № рец                 | Завтрак 2                           |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|-----------------------|-------------------------------------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                       | Завтрак 2                           |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| раз                   | Биточек Акварелька                  |  | 90               | 9,90         | 16,20        | 15,30        | 249,30        |
| 681/2                 | Каша гречневая                      |  | 150              | 4,50         | 4,50         | 21,00        | 144,00        |
| раз                   | Напиток лимонный                    |  | 200              | 0,10         | 0,00         | 20,40        | 83,90         |
| 108                   | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный |  | 25               | 1,90         | 0,20         | 12,30        | 58,70         |
|                       | Фрукт или сок 0,2                   |  | 150              | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                     |  |                  | <b>17,40</b> | <b>20,90</b> | <b>69,00</b> | <b>627,90</b> |

| № рец              | Обед                                   |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|--------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                    | Обед                                   |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 50                 | Салат из свёклы отварной               |  | 60               | 0,90         | 3,30         | 6,00         | 53,40         |
| 142                | Щи из капусты с картофелем со сметаной |  | 200              | 1,88         | 5,73         | 7,96         | 91,00         |
| раз                | Биточек Акварелька                     |  | 90               | 9,90         | 16,20        | 15,30        | 249,30        |
| 681/2              | Каша гречневая                         |  | 150              | 4,50         | 4,50         | 21,00        | 144,00        |
| раз                | Напиток лимонный                       |  | 200              | 0,10         | 0,00         | 20,40        | 83,90         |
| 108                | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный        |  | 40               | 3,30         | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
| <b>Итого обед:</b> |  |  |                  | <b>20,58</b> | <b>30,03</b> | <b>89,96</b> | <b>716,80</b> |

| № рец                 | 2-разовое питание                        |      | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|-----------------------|--|------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                       | Завтрак                                  |      | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 590                   | Печенье                                  |      | 40               | 2,40         | 1,90         | 30,00         | 146,40        |
| 106*                  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным |      | 260              | 8,30         | 14,80        | 46,50         | 352,60        |
| 242*                  | Какао с молоком                          |      | 200              | 3,77         | 3,93         | 25,95         | 153,92        |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |      |                  | <b>14,47</b> | <b>20,63</b> | <b>102,45</b> | <b>652,92</b> |
|                       |  | Обед |                  |              |              |               |               |
| 50                    | Салат из свёклы отварной                 |      | 60               | 0,90         | 3,30         | 6,00          | 53,40         |
| 142                   | Щи из капусты с картофелем со сметаной   |      | 200              | 1,88         | 5,73         | 7,96          | 91,00         |
| раз                   | Биточек Акварелька                       |      | 90               | 9,90         | 16,20        | 15,30         | 249,30        |
| 681/2                 | Каша гречневая                           |      | 150              | 4,50         | 4,50         | 21,00         | 144,00        |
| раз                   | Напиток лимонный                         |      | 200              | 0,10         | 0,00         | 20,40         | 83,90         |
| 108                   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный          |      | 40               | 3,30         | 0,30         | 19,30         | 95,20         |
| <b>Итого обед:</b>    |  |      |                  | <b>20,58</b> | <b>30,03</b> | <b>89,96</b>  | <b>716,80</b> |



| № рец                 | 6 день Понедельник                      |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|-----------------------|---|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                       | Завтрак 1                               |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 95                    | Бутерброд с повидлом на батоне          |  | 50               | 2,25         | 0,87         | 25,32        | 116,40        |
| 98*                   | Каша манная молочная с маслом сливочным |  | 250              | 7,74         | 9,16         | 38,85        | 269,26        |
| 267*                  | Чай с молоком                           |  | 200              | 1,40         | 1,60         | 17,34        | 89,32         |
| <b>Итого завтрак:</b> |   |  |                  | <b>11,39</b> | <b>11,63</b> | <b>81,51</b> | <b>474,98</b> |

| № рец                 | Завтрак 2  |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|-----------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                       | Завтрак 2  |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 91                    | Бутерброд с сыром на батоне                            |  | 30               | 4,10         | 3,30         | 10,10        | 87,00         |
| раз                   | Мясо тушёное в соусе                                   |  | 50/50            | 8,10         | 18,00        | 12,60        | 243,90        |
| 291                   | Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным |  | 150/15           | 5,66         | 0,68         | 29,04        | 144,90        |
| раз                   | Чай каркаде  |  | 200              | 0,50         | 0,00         | 29,08        | 75,90         |
| 108                   | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный                    |  | 30               | 1,90         | 0,20         | 12,30        | 58,70         |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |  |                  | <b>20,26</b> | <b>22,18</b> | <b>93,12</b> | <b>610,40</b> |

| № рец                 | Обед   |  | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|-----------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                       | Обед   |  | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 246/2                 | Суп-пюре из бобовых                                    |  | 200              | 8,20         | 4,30         | 23,80         | 172,00        |
| 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 |  | 150/15           | 5,66         | 0,68         | 29,04         | 144,90        |
| раз                   | Чай с лимоном  |  | 200              | 0,07         | 0,01         | 15,31         | 74,62         |
| 108                   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                        |  | 40               | 3,30         | 0,30         | 19,30         | 95,20         |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |  |                  | <b>27,02</b> | <b>23,46</b> | <b>110,50</b> | <b>780,75</b> |

| № рец                 | 2-разовое питание                                      |      | Пищевые вещества |              |              |               |               |
|-----------------------|--|------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                       | Завтрак  |      | Выход            | Б            | Ж            | У             | К/кал         |
| 95                    | Бутерброд с повидлом на батоне                         |      | 50               | 2,25         | 0,87         | 25,32         | 116,40        |
| 98*                   | Каша манная молочная с маслом сливочным                |      | 250              | 7,74         | 9,16         | 38,85         | 269,26        |
| 267*                  | Чай с молоком  |      | 200              | 1,40         | 1,60         | 17,34         | 89,32         |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |      |                  | <b>11,39</b> | <b>11,63</b> | <b>81,51</b>  | <b>474,98</b> |
|                       |  | Обед |                  |              |              |               |               |
| 246/2                 | Суп-пюре из бобовых                                    |      | 200              | 8,20         | 4,30         | 23,80         | 172,00        |
| 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 |      | 150/15           | 5,66         | 0,68         | 29,04         | 144,90        |
| раз                   | Чай с лимоном  |      | 200              | 0,07         | 0,01         | 15,31         | 74,62         |
| 108                   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                        |      | 40               | 3,30         | 0,30         | 19,30         | 95,20         |
| <b>Итого обед:</b>    |  |      |                  | <b>27,02</b> | <b>23,46</b> | <b>110,50</b> | <b>780,75</b> |



| № рец | 7 день                                   | Выход | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       | Вторник                                  |       | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
|       | Завтрак                                  |       |                  |              |               |               |
| 590   | Печенье                                  | 40    | 2,40             | 1,90         | 30,00         | 146,40        |
| 106*  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 260   | 8,30             | 14,80        | 46,50         | 352,60        |
| 242*  | Какао с молоком                          | 200   | 3,77             | 3,93         | 25,95         | 153,92        |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                 |       | <b>14,47</b>     | <b>20,63</b> | <b>102,45</b> | <b>652,92</b> |

| № рец | Завтрак  | Выход | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       |  |       | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 590   | Печенье  | 45    | 3,70             | 4,90         | 37,20         | 208,50        |
| раз   | Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовый | 250   | 8,60             | 8,40         | 55,50         | 315,90        |
| раз   | Чай с лимоном                                  | 200/6 | 0,10             | 0,00         | 15,20         | 61,00         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                       |       | <b>12,40</b>     | <b>13,30</b> | <b>107,90</b> | <b>585,40</b> |

| № рец | Обед                            | Выход | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|---------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       |                                 |       | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 50    | Салат из свёклы отварной        | 60    | 0,90             | 3,30         | 6,00          | 53,40         |
| 39*   | Суп картофельный с вермишелью   | 200   | 2,81             | 7,62         | 17,82         | 151,00        |
| раз   | Биточек Богатырь                | 90    | 8,1              | 18           | 9,9           | 231,3         |
| 415   | Рис припущенный                 | 150   | 3,54             | 6,05         | 32,40         | 198,00        |
| раз   | Соус томатный                   | 30    | 3,30             | 11,20        | 20,79         | 20,80         |
| 929/1 | Компот из свежих фруктов        | 200   | 0,50             | 0,20         | 23,10         | 96,00         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30         | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>           |       | <b>22,45</b>     | <b>46,67</b> | <b>129,31</b> | <b>845,70</b> |

| № рец | 2-разовое питание                        | Выход | Пищевые вещества |              |               |               |
|-------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|       | Завтрак                                  |       | Б                | Ж            | У             | К/кал         |
| 590   | Печенье                                  | 40    | 2,40             | 1,90         | 30,00         | 146,40        |
| 106*  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 260   | 8,30             | 14,80        | 46,50         | 352,60        |
| 242*  | Какао с молоком                          | 200   | 3,77             | 3,93         | 25,95         | 153,92        |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                 |       | <b>14,47</b>     | <b>20,63</b> | <b>102,45</b> | <b>652,92</b> |
|       | Обед                                     |       |                  |              |               |               |
| 50    | Салат из свёклы отварной                 | 60    | 0,90             | 3,30         | 6,00          | 53,40         |
| 157   | Суп картофельный с вермишелью            | 200   | 2,81             | 7,62         | 17,82         | 151,00        |
| раз   | Биточек Богатырь                         | 90    | 8,1              | 18           | 9,9           | 231,3         |
| 415   | Рис припущенный                          | 150   | 3,54             | 6,05         | 32,40         | 198,00        |
| раз   | Соус томатный                            | 30    | 3,30             | 11,20        | 20,79         | 20,80         |
| 929/1 | Компот из свежих фруктов                 | 200   | 0,50             | 0,20         | 23,10         | 96,00         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный          | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30         | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>                    |       | <b>22,45</b>     | <b>46,67</b> | <b>129,31</b> | <b>845,70</b> |



| № рец | 8 день                         | Среда | Пищевые вещества |             |              |              |               |
|-------|--------------------------------|-------|------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Завтрак 1                      |       | Выход            | Б           | Ж            | У            | К/кал         |
| 95    | Бутерброд с повидлом на батоне |       | 50               | 2,25        | 0,87         | 25,32        | 116,40        |
| 93*   | Каша Дружба с маслом сливочным |       | 250              | 5,30        | 11,70        | 25,10        | 226,20        |
| 267*  | Чай с молоком                  |       | 200              | 1,40        | 1,60         | 17,34        | 89,32         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>       |       |                  | <b>8,95</b> | <b>14,17</b> | <b>67,76</b> | <b>431,92</b> |

| № рец | Завтрак 2                               | Выход | Пищевые вещества |             |              |               |
|-------|---|-------|------------------|-------------|--------------|---------------|
|       |   |       | Б                | Ж           | У            | К/кал         |
| 95    | Бутерброд с маслом и повидлом на батоне | 40    | 1,40             | 3,50        | 27,20        | 146,60        |
| 345   | Котлета рыбная                          | 90    | 12,51            | 1,89        | 8,64         | 101,70        |
| 291   | Вермишель отварная                      | 150   | 5,66             | 0,68        | 29,04        | 144,90        |
| 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/Хлеб ржано-пшеничный     | 25    | 1,90             | 0,20        | 12,30        | 58,70         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                |       | <b>22,57</b>     | <b>6,27</b> | <b>92,18</b> | <b>603,90</b> |

| № рец | Обед:  | Выход | Пищевые вещества |              |              |               |
|-------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |  |       | Б                | Ж            | У            | К/кал         |
| раз   | Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие | 60    | 2,00             | 5,00         | 13,00        | 106,00        |
| 154   | Суп Крестьянский со сметаной                         | 200   | 1,91             | 5,28         | 11,93        | 102,48        |
| 345   | Котлета рыбная                                       | 90    | 12,51            | 1,89         | 8,64         | 101,70        |
| 291   | Вермишель отварная                                   | 150   | 5,66             | 0,68         | 29,04        | 144,90        |
| 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         | 110,00        |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>                                |       | <b>26,48</b>     | <b>13,15</b> | <b>96,91</b> | <b>720,28</b> |

| № рец | 2-разовое питание                                    |       | Пищевые вещества |              |              |               |
|-------|--|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Завтрак  | Выход | Б                | Ж            | У            | К/кал         |
| 95    | Бутерброд с повидлом на батоне                       | 50    | 2,25             | 0,87         | 25,32        | 116,40        |
| 93*   | Каша Дружба с маслом сливочным                       | 250   | 5,30             | 11,70        | 25,10        | 226,20        |
| 267*  | Чай с молоком  | 200   | 1,40             | 1,60         | 17,34        | 89,32         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                             |       | <b>8,95</b>      | <b>14,17</b> | <b>67,76</b> | <b>431,92</b> |
|       | Обед:  |       |                  |              |              |               |
| раз   | Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие | 60    | 2,00             | 5,00         | 13,00        | 106,00        |
| 154   | Суп Крестьянский со сметаной                         | 200   | 1,91             | 5,28         | 11,93        | 102,48        |
| 345   | Котлета рыбная                                       | 90    | 12,51            | 1,89         | 8,64         | 101,70        |
| 291   | Вермишель отварная                                   | 150   | 5,66             | 0,68         | 29,04        | 144,90        |
| 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         | 110,00        |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                      | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>                                |       | <b>26,48</b>     | <b>13,15</b> | <b>96,91</b> | <b>720,28</b> |



| № рец                    | 9 день Четверг                                |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|--------------------------|---|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                          | Завтрак                                       |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 590                      | Печенье                                       |  | 50               | 3,70         | 4,90         | 37,20        | 208,50        |
| 100*                     | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным |  | 250              | 7,90         | 10,22        | 31,85        | 250,96        |
| 242*                     | Какао с молоком                               |  | 200              | 3,77         | 3,93         | 25,95        | 153,92        |
| <b>Итого на завтрак:</b> |   |  |                  | <b>15,37</b> | <b>19,05</b> | <b>95,00</b> | <b>613,38</b> |

| № рец                    |  |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|--------------------------|--|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                          | Завтрак                                |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 94                       | Бутерброд с маслом сливочным на батоне |  | 35               | 2,71         | 8,28         | 18,13        | 157,80        |
| раз                      | Биточек куриный припущенный            |  | 90               | 16,2         | 0,8          | 0,00         | 77,00         |
| 429                      | Картофельное пюре                      |  | 150              | 3,15         | 6,60         | 16,35        | 138,00        |
| 242*                     | Какао с молоком                        |  | 200              | 3,77         | 3,93         | 25,95        | 153,92        |
| 108                      | Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный    |  | 25               | 1,90         | 0,20         | 12,30        | 58,70         |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  |  |                  | <b>27,73</b> | <b>19,81</b> | <b>72,73</b> | <b>585,42</b> |

| № рец                 |                                 |  | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|-----------------------|---------------------------------|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                       | Обед:                           |  | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 50                    | Салат из свёклы отварной        |  | 60               | 0,90         | 3,30         | 6,00         | 53,40         |
| раз                   | Суп овощной со сметаной         |  | 200              | 1,90         | 5,80         | 12,60        | 125,10        |
| раз                   | Биточек куриный                 |  | 90               | 13,3         | 13           | 7,00         | 192,00        |
| 429                   | Картофельное пюре               |  | 150              | 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               | 3,30         | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
| <b>Итого на обед:</b> |                                 |  |                  | <b>23,05</b> | <b>29,00</b> | <b>88,25</b> | <b>713,70</b> |

| № рец                    | 2-разовое питание                             |       | Пищевые вещества |              |              |              |               |
|--------------------------|---|-------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                          | Завтрак                                       |       | Выход            | Б            | Ж            | У            | К/кал         |
| 590                      | Печенье                                       |       | 50               | 3,70         | 4,90         | 37,20        | 208,50        |
| 100*                     | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным |       | 250              | 7,90         | 10,22        | 31,85        | 250,96        |
| 242*                     | Какао с молоком                               |       | 200              | 3,77         | 3,93         | 25,95        | 153,92        |
| <b>Итого на завтрак:</b> |   |       |                  | <b>15,37</b> | <b>19,05</b> | <b>95,00</b> | <b>613,38</b> |
|                          |   | Обед: |                  |              |              |              |               |
| 50                       | Салат из свёклы отварной                      |       | 60               | 0,90         | 3,30         | 6,00         | 53,40         |
| раз                      | Суп овощной со сметаной                       |       | 200              | 1,90         | 5,80         | 12,60        | 125,10        |
| раз                      | Биточек куриный                               |       | 90               | 13,3         | 13           | 7,00         | 192,00        |
| 429                      | Картофельное пюре                             |       | 150              | 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               | 3,30         | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
| <b>Итого на обед:</b>    |   |       |                  | <b>23,05</b> | <b>29,00</b> | <b>88,25</b> | <b>713,70</b> |



| № рец | 10 день                                    | Пятница | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|--|---------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Завтрак 1                                  |         |       | Б                | Ж            | У            |               |
|       | Баранка                                    |         | 44    | 3,00             | 3,90         | 29,80        | 166,80        |
| 99*   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным |         | 260   | 9,60             | 9,70         | 47,50        | 315,90        |
| 267*  | Чай с молоком                              |         | 200   | 1,40             | 1,60         | 17,34        | 89,32         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                   |         |       | <b>14,00</b>     | <b>15,20</b> | <b>94,64</b> | <b>572,02</b> |

| № рец | Завтрак 2                | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|--------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |                          |       | Б                | Ж            | У            |               |
| раз   | Котлета Рябушка          | 90    | 13,00            | 14,00        | 12,00        | 229,00        |
| 681/2 | Каша гречневая           | 150   | 4,50             | 4,50         | 21,00        | 144,00        |
| раз   | Напиток лимонный         | 200   | 0,10             | 0,00         | 20,40        | 83,90         |
|       | Фрукт или сок 0,2        | 150   | 1,00             | 0,00         | 0,00         | 92,00         |
| 108   | Хлеб пшеничный           | 25    | 1,90             | 0,20         | 12,30        | 58,70         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b> |       | <b>20,50</b>     | <b>18,70</b> | <b>65,70</b> | <b>607,60</b> |

| № рец | Обед:   | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       |   |       | Б                | Ж            | У            |               |
| 66    | Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие | 60    | 2,00             | 5,00         | 13,00        | 106,00        |
| 142   | Щи из капусты с картофелем со сметаной            | 200   | 1,88             | 5,73         | 7,96         | 91,00         |
| раз   | Котлета Рябушка                                   | 90    | 13,00            | 14,00        | 12,00        | 229,00        |
| 681/2 | Каша гречневая                                    | 150   | 4,50             | 4,50         | 21,00        | 144,00        |
| раз   | Напиток лимонный                                  | 200   | 0,10             | 0,00         | 20,40        | 83,90         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                   | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>                             |       | <b>24,78</b>     | <b>29,53</b> | <b>93,66</b> | <b>749,10</b> |

| № рец | 2-разовое питание                                 | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|-------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|       | Завтрак   |       | Б                | Ж            | У            |               |
|       | Баранка   | 44    | 3,00             | 3,90         | 29,80        | 166,80        |
| 99*   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным        | 260   | 9,60             | 9,70         | 47,50        | 315,90        |
| 267*  | Чай с молоком                                     | 200   | 1,40             | 1,60         | 17,34        | 89,32         |
|       | <b>Итого на завтрак:</b>                          |       | <b>14,00</b>     | <b>15,20</b> | <b>94,64</b> | <b>572,02</b> |
|       | Обед:   |       |                  |              |              |               |
| 66    | Салат картофельный с огурцом и луком/Овощи свежие | 60    | 2,00             | 5,00         | 13,00        | 106,00        |
| 142   | Щи из капусты с картофелем со сметаной            | 200   | 1,88             | 5,73         | 7,96         | 91,00         |
| раз   | Котлета Рябушка                                   | 90    | 13,00            | 14,00        | 12,00        | 229,00        |
| 681/2 | Каша гречневая                                    | 150   | 4,50             | 4,50         | 21,00        | 144,00        |
| раз   | Напиток лимонный                                  | 200   | 0,10             | 0,00         | 20,40        | 83,90         |
| 108   | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                   | 40    | 3,30             | 0,30         | 19,30        | 95,20         |
|       | <b>Итого на обед:</b>                             |       | <b>24,78</b>     | <b>29,53</b> | <b>93,66</b> | <b>749,10</b> |

| Обозначения/Литература |   |
|------------------------|---|
| 200                    | Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013 |
| 200*                   | Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006 |
| 200/1                  | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 г.д  |
| 200/2                  | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год  |
| раз                    | Блюда разработанные МКУП "ЦСП г.Березники"  |