



«Разработано»  
Автономная некоммерческая организация  
«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»  
Утверждено  
Директор \_\_\_\_\_ М.С. Шевченко

«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации

---

# Основное (организованное) МЕНЮ

Для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях  
муниципального образования

Краснодар  
2023

*Горячие завтраки для обучающихся 7 - 11 лет*



<b>Понедельник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным <sup>1</sup> (пшеничная) (190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,10</b>	<b>14,51</b>	<b>91,95</b>	<b>559,30</b>

<b>Вторник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (перец сладкий)	70	0,56	0,07	1,75	18,90
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,30</b>	<b>20,82</b>	<b>73,07</b>	<b>601,96</b>

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно <sup>4</sup> (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,60	302,50
386-17, ТК	Кисломолочный продукт <sup>5</sup> (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>25,22</b>	<b>25,39</b>	<b>63,60</b>	<b>616,20</b>

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (морковные палочки)	90	1,17	0,09	6,21	39,38
310-16	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8,40	15,45	28,05	215,00
ТК	Кисель из сушеных плодов <sup>6</sup> (курага)	200	0,89	0,06	32,75	154,60
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>14,16</b>	<b>16,80</b>	<b>100,81</b>	<b>569,68</b>



<b>Пятница</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (помидор свежий)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
ТК	Рыба, запеченная <sup>7</sup> (филе минтая) с маслом сливочным (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Напиток витаминизированный <sup>9</sup>	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>23,29</b>	<b>20,14</b>	<b>71,06</b>	<b>586,31</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>101,1</b>	<b>97,66</b>	<b>400,49</b>	<b>2933,45</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>20,21</b>	<b>19,53</b>	<b>80,10</b>	<b>586,69</b>

<b>Понедельник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (морковные палочки)	100	1,10	0,20	3,80	43,75
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт <sup>5</sup> (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,96</b>	<b>30,73</b>	<b>47,44</b>	<b>584,11</b>

<b>Вторник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	20,00
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,40	7,36	15,30	169,70
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> (пряник в пром. упак.)	25	3,50	4,50	18,00	176,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>24,97</b>	<b>16,05</b>	<b>76,92</b>	<b>586,40</b>

<b>Среда</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
234-17, ТК	Котлета рыбная <sup>7</sup> (филе минтая)	100	14,80	13,90	11,80	164,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
389-17, ТК	Сок натуральный (яблочный) <sup>9</sup>	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,40</b>	<b>22,75</b>	<b>87,63</b>	<b>582,52</b>

<b>Четверг</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами <sup>1</sup> (пшеничная)	150	6,00	1,05	42,00	187,50
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>24,73</b>	<b>13,65</b>	<b>90,98</b>	<b>597,40</b>

<b>Пятница</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону <sup>1</sup> (огурец свежий)	80	0,88	0,16	3,04	9,60
ТК	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206,00
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
389-17,	Сок натуральный <sup>9</sup> (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,24</b>	<b>17,10</b>	<b>80,45</b>	<b>594,02</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>122,30</b>	<b>100,28</b>	<b>383,42</b>	<b>2944,45</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>24,46</b>	<b>20,06</b>	<b>76,68</b>	<b>588,89</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>223,37</b>	<b>197,94</b>	<b>783,91</b>	<b>5877,90</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>22,34</b>	<b>19,79</b>	<b>78,39</b>	<b>587,79</b>

## *Горячие обеды для детей с 1 по 4 класс*



<b>Понедельник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону <sup>3</sup> (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>20,29</b>	<b>20,17</b>	<b>121,6</b>	<b>799,63</b>

<b>Вторник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,50
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) <sup>9</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> (печенье в пром. упак)	20	2,80	3,60	14,40	92,50
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>35,57</b>	<b>29,75</b>	<b>117,6</b>	<b>858,2</b>

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60
235-17	Шницель рыбный натуральный <sup>7</sup> (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>30,61</b>	<b>31,25</b>	<b>106,27</b>	<b>847,80</b>

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону <sup>3</sup> (из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,20	26,80	5,20	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>30,77</b>	<b>38,37</b>	<b>84,44</b>	<b>784,99</b>



Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-17	Сыр порционно <sup>4</sup> (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
138-04	Суп картофельный с крупой <sup>1</sup> (пшеничная)	200	1,68	2,24	15,28	114,40
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>735</b>	<b>18,10</b>	<b>16,15</b>	<b>161,95</b>	<b>816,15</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>135,34</b>	<b>135,69</b>	<b>591,86</b>	<b>4106,77</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>27,07</b>	<b>27,14</b>	<b>118,37</b>	<b>821,35</b>

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,40
268-17	Шницель говяжий	100	15,00	22,00	13,02	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>28,41</b>	<b>32,69</b>	<b>118,43</b>	<b>845,35</b>

<b>Вторник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,20	15,90	28,30	262,50
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов <sup>2</sup> (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> (вафли в пром. упак.)	15	2,10	2,70	10,80	122,40
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>26,22</b>	<b>24,00</b>	<b>120,48</b>	<b>814,25</b>

<b>Среда</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (ассорти овощное: огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,10	219,50
302-17	Каша рассыпчатая <sup>1</sup> (гречневая)	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10,00	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>27,42</b>	<b>15,51</b>	<b>95,17</b>	<b>797,75</b>

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционно <sup>4</sup> (Российский)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,80	6,20	0,60	124,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>37,21</b>	<b>32,57</b>	<b>83,96</b>	<b>843,05</b>

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону <sup>3</sup> (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Рыба, запеченная с маслом (филе минтая) <sup>7</sup> (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181,25
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Напиток витаминизированный <sup>9</sup>	200	0,44	0,44	10,89	52,22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>875</b>	<b>25,97</b>	<b>28,99</b>	<b>92,21</b>	<b>805,47</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>23484,05</b>	<b>133,76</b>	<b>510,25</b>	<b>4105,87</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>4696,81</b>	<b>26,75</b>	<b>102,05</b>	<b>821,17</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>23619,39</b>	<b>269,45</b>	<b>1102,11</b>	<b>8212,64</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>2361,94</b>	<b>26,94</b>	<b>110,21</b>	<b>821,26</b>

*Горячие завтраки и обеды для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 1 по 4 класс (I смена)*





<b>Понедельник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным (пшеничная) (190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,10</b>	<b>14,51</b>	<b>91,95</b>	<b>559,30</b>
<b>Обед</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону <sup>3</sup> (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>20,29</b>	<b>20,17</b>	<b>121,6</b>	<b>799,63</b>

<b>Вторник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (перец сладкий)	70	0,56	0,07	1,75	18,90
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,30</b>	<b>20,82</b>	<b>73,07</b>	<b>601,96</b>
<b>Обед</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,50
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) <sup>9</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> (печенье в пром. упак)	20	2,80	3,60	14,40	92,50
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>35,57</b>	<b>29,75</b>	<b>117,6</b>	<b>858,2</b>



Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
015-17	Сыр порционно <sup>4</sup> (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (140/10)	150	11,66	13,79	22,60	302,50
386-17, ТК	Кисломолочный продукт <sup>5</sup> (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>25,22</b>	<b>25,39</b>	<b>63,60</b>	<b>616,20</b>
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (ассорти овощное: огурец, перец сладкий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60
235-17	Шницель рыбный натуральный <sup>7</sup> (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>30,61</b>	<b>31,25</b>	<b>106,27</b>	<b>847,80</b>

<b>Четверг</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (морковные палочки)	90	1,17	0,09	6,21	39,38
310-16	Вок "Курица с рисом и овощами"	150	8,40	15,45	28,05	215,00
ТК	Кисель из сушеных плодов <sup>6</sup> (курага)	200	0,89	0,06	32,75	154,60
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>14,16</b>	<b>16,80</b>	<b>100,81</b>	<b>569,68</b>
<b>Обед</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону <sup>3</sup> (из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,20	26,80	5,20	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>30,77</b>	<b>38,37</b>	<b>84,44</b>	<b>784,99</b>

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (помидор свежий)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
ТК	Рыба, запеченная <sup>7</sup> (филе минтая) с маслом сливочным (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	160	3,41	5,55	21,12	148,69
ТК	Напиток витаминизированный	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>23,29</b>	<b>20,14</b>	<b>71,06</b>	<b>586,31</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>101,07</b>	<b>97,66</b>	<b>400,49</b>	<b>2933,45</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>20,21</b>	<b>19,53</b>	<b>80,10</b>	<b>586,69</b>
Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-17	Сыр порционно <sup>4</sup> (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
138-04	Суп картофельный с крупой <sup>1</sup> (пшеничная)	200	1,68	2,24	15,28	114,40
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>735</b>	<b>18,10</b>	<b>16,15</b>	<b>161,95</b>	<b>816,15</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>135,3</b>	<b>135,69</b>	<b>591,86</b>	<b>4106,77</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>27,07</b>	<b>27,14</b>	<b>118,37</b>	<b>821,35</b>

<b>Понедельник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (морковные палочки)	100	1,10	0,20	3,80	43,75
210-17	Омлет натуральный с маслом сливочным (140/10)	150	13,94	24,83	2,64	289,66
386-17, ТК	Кисломолочный продукт <sup>5</sup> (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,96</b>	<b>30,73</b>	<b>47,44</b>	<b>584,11</b>
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,40
268-17	Шницель говяжий	100	15,00	22,00	13,02	278,67
54-11г-20	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) <sup>9</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>28,41</b>	<b>32,69</b>	<b>118,43</b>	<b>845,35</b>

<b>Вторник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	20,00
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	150	13,40	7,36	15,30	169,70
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> (пряник)	25	3,50	4,50	18,00	176,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>24,97</b>	<b>16,05</b>	<b>76,92</b>	<b>586,40</b>
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,20	15,90	28,30	262,50
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов <sup>2</sup> (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> (вафли)	15	2,10	2,70	10,80	122,40
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>26,22</b>	<b>24,00</b>	<b>120,48</b>	<b>814,25</b>

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
234-17, ТК	Котлета рыбная <sup>7</sup> (филе минтая)	100	14,80	13,90	11,80	164,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
389-17, ТК	Сок натуральный <sup>9</sup> (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,40</b>	<b>22,75</b>	<b>87,63</b>	<b>582,52</b>
Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (ассорти овощное: огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,10	219,50
302-17	Каша рассыпчатая <sup>1</sup> (гречневая)	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10,00	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>27,42</b>	<b>15,51</b>	<b>95,17</b>	<b>797,75</b>



<b>Четверг</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
347-18	Котлеты "Школьные" (из говядины и птицы) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами <sup>1</sup> (пшеничная)	150	6,00	1,05	42,00	187,50
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>24,73</b>	<b>13,65</b>	<b>90,98</b>	<b>597,40</b>
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционно <sup>4</sup> (Российский)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,80	6,20	0,60	124,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>37,21</b>	<b>32,57</b>	<b>83,96</b>	<b>843,05</b>

<b>Пятница</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
ТК	Овощи по-сезону <sup>1</sup> (огурец свежий)	80	0,88	0,16	3,04	9,60
ТК	Гратен из печени	90	15,99	10,15	6,71	206,00
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
389-17,	Сок натуральный <sup>9</sup> (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,24</b>	<b>17,10</b>	<b>80,45</b>	<b>594,02</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>122,3</b>	<b>100,28</b>	<b>383,42</b>	<b>2944,45</b>
	<b>СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>24,46</b>	<b>20,06</b>	<b>76,68</b>	<b>588,89</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>223,4</b>	<b>197,94</b>	<b>783,91</b>	<b>5877,90</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>22,34</b>	<b>19,79</b>	<b>78,39</b>	<b>587,79</b>
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
ТК	Салат по-сезону <sup>3</sup> (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Рыба (минтай) <sup>7</sup> , запеченная с маслом	90/5	14,58	13,59	3,96	225,60
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181,25
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Напиток витаминизированный <sup>9</sup>	200	0,44	0,44	10,89	52,22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>875</b>	<b>25,97</b>	<b>28,99</b>	<b>92,21</b>	<b>805,47</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>23484,</b>	<b>133,76</b>	<b>510,25</b>	<b>4105,87</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>4696,8</b>	<b>26,75</b>	<b>102,05</b>	<b>821,17</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>23619,4</b>	<b>269,45</b>	<b>1102,11</b>	<b>8212,64</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>2361,9</b>	<b>26,94</b>	<b>110,21</b>	<b>821,26</b>

*Горячие обеды и полдники для детей ОВЗ и детей-инвалидов с 1 по 4 класс (II смена)*



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат по-сезону <sup>3</sup> (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>20,29</b>	<b>20,17</b>	<b>121,6</b>	<b>799,63</b>
Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
742-04	Кулебяка с капустой	100	6,03	5,83	31,23	202,86
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>9,59</b>	<b>8,93</b>	<b>56,98</b>	<b>350,46</b>

<b>Вторник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
135-04	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	150	4,03	7,98	32,85	211,50
389-07, ТК	Сок натуральный (вишневый) <sup>9</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> (печенье в пром. упак)	20	2,80	3,60	14,40	92,50
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>35,57</b>	<b>29,75</b>	<b>117,6</b>	<b>858,2</b>
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Полдник</b>					
440-17	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300,00
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	20,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>13,15</b>	<b>6,08</b>	<b>58,68</b>	<b>342,00</b>



Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (ассорти овощное: огурец, перец сладкий)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
139-04	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60
235-17	Шницель рыбный натуральный <sup>7</sup> (филе минтая) с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>30,61</b>	<b>31,25</b>	<b>106,27</b>	<b>847,80</b>
Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,33
386-17, ТК	Кисломолочный продукт <sup>5</sup> (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>18,10</b>	<b>12,31</b>	<b>46,90</b>	<b>369,33</b>



<b>Четверг</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
ТК	Салат по-сезону <sup>3</sup> (из свежих помидоров и огурцов)	60	0,58	3,65	2,19	42,42
111-04	Борщ сибирский	200	3,12	3,44	12,80	94,40
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (170/10)	180	18,20	26,80	5,20	318,17
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>30,77</b>	<b>38,37</b>	<b>84,44</b>	<b>784,99</b>
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Полдник</b>						
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274
ТК	Напиток витаминизированный <sup>9</sup>	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>12,99</b>	<b>10,41</b>	<b>53,37</b>	<b>358,8</b>

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-17	Сыр порционно <sup>4</sup> (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
138-04	Суп картофельный с крупой <sup>1</sup> (пшеничная)	200	1,68	2,24	15,28	114,40
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами со сметаной (150/5)	155	7,25	6,61	97,67	403,15
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>735</b>	<b>18,10</b>	<b>16,15</b>	<b>161,95</b>	<b>816,15</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>135,3</b>	<b>135,69</b>	<b>591,86</b>	<b>4106,77</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>27,07</b>	<b>27,14</b>	<b>118,37</b>	<b>821,35</b>
Полдник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
406-17	Пирожок печеный с картофелем	100	6,03	7,60	36,90	240,00
342-17, ТК	Компот из свежих плодов <sup>2</sup> (клубника с/м)	200	0,16	0,16	27,81	105,00
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>6,19</b>	<b>7,76</b>	<b>64,71</b>	<b>345,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>62,84</b>	<b>59,40</b>	<b>289,18</b>	<b>1765,59</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>12,57</b>	<b>11,88</b>	<b>57,84</b>	<b>353,12</b>

<b>Понедельник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
ТК	Овощи по-сезону <sup>3</sup> (огурец свежий)	60	0,66	0,12	2,28	7,2
108-17	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	14,83	115,40
268-17	Шницель говяжий	100	15,00	22,00	13,02	278,67
54-11г-20	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	138,78
389-07, ТК	Сок натуральный <sup>9</sup> (вишневый)	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>28,41</b>	<b>32,69</b>	<b>118,43</b>	<b>845,35</b>
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Полдник</b>					
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	243,00
385-17	Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>10,18</b>	<b>12,3</b>	<b>44,6</b>	<b>350,00</b>

<b>Вторник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (овощные палочки: морковь, перец сладкий)	60	0,78	0,06	4,14	26,25
93-18	Борщ из свежей капусты	200	1,26	3,50	5,00	56,60
443-04, ТК	Плов из говядины	150	16,20	15,90	28,30	262,50
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов <sup>2</sup> (черная смородина с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> (вафли в пром. упак)	15	2,10	2,70	10,80	122,40
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>26,22</b>	<b>24,00</b>	<b>120,48</b>	<b>814,25</b>
<b>Полдник</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	20,00	40,00
ТК	Кондитерское изделие <sup>8</sup> (вафли в пром. упак.)	15	0,98	4,20	9,30	91,00
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>13,04</b>	<b>14,63</b>	<b>62,47</b>	<b>364,88</b>

<b>Среда</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
ТК	Овощи по сезону <sup>3</sup> (ассорти овощное: огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
147-04	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	96,80
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (70/25)	95	14,69	5,57	3,10	219,50
302-17	Каша рассыпчатая <sup>1</sup> (гречневая)	150	4,79	4,44	30,89	243,75
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	10,00	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>27,42</b>	<b>15,51</b>	<b>95,17</b>	<b>797,75</b>
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Полдник</b>					
743-04	Расстегай с мясом (говядина)	100	15,57	10,72	29,97	266,90
389-17, ТК	Сок натуральный	200	0,90	0,00	18,18	84,80
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>15,7</b>	<b>35,22</b>	<b>30,01</b>	<b>343,9</b>



<b>Четверг</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
015-07	Сыр порционно <sup>4</sup> (Российский)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25)	225	10,80	6,20	0,60	124,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (155/5)	160	12,44	14,71	24,11	322,95
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>37,21</b>	<b>32,57</b>	<b>83,96</b>	<b>843,05</b>
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Полдник</b>					
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280,00
350-17, ТК	Кисель из плодов свежих <sup>2</sup> (клубника с/м)	200	0,13	24,50	0,04	77,00
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>16,47</b>	<b>10,72</b>	<b>48,15</b>	<b>364,80</b>

<b>Пятница</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
ТК	Салат по-сезону <sup>3</sup> (салат из свежих овощей)	60	1,15	0,90	3,80	56,00
110-04	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	4,16	84,80
ТК	Рыба <sup>7</sup> , (минтай) запеченная с маслом (90/5)	95	14,58	13,59	3,96	225,60
204-04	Картофель отварной с луком	150	3,20	8,40	26,10	181,25
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Напиток витаминизированный <sup>9</sup>	200	0,44	0,44	10,89	52,22
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>875</b>	<b>25,97</b>	<b>28,99</b>	<b>92,21</b>	<b>805,47</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>23484,1</b>	<b>133,76</b>	<b>510,25</b>	<b>4105,87</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>4696,81</b>	<b>26,75</b>	<b>102,05</b>	<b>821,17</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>23619,4</b>	<b>269,45</b>	<b>1102,11</b>	<b>8212,64</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>2361,9</b>	<b>26,94</b>	<b>110,21</b>	<b>821,26</b>
<b>Пятница</b>						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Полдник</b>					
ТК	Бутерброд с сыром	60	11,90	16,40	41,60	183,00
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Фрукты свежие <sup>2</sup> (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>15,97</b>	<b>19,99</b>	<b>67,22</b>	<b>337,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>68,54</b>	<b>78,95</b>	<b>243,91</b>	<b>1760,58</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 5 дней</b>		<b>13,71</b>	<b>15,79</b>	<b>48,78</b>	<b>352,12</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>131,38</b>	<b>138,35</b>	<b>533,09</b>	<b>3526,17</b>
	<b>СРЕДНЯЯ за 10 дней</b>		<b>13,14</b>	<b>13,84</b>	<b>53,31</b>	<b>352,62</b>