

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Омлет натуральный	75	24.30	6.50	8.00	2.68	113.00	
2	Икра кабачковая	30	6.00	0.50	2.80	3.60	41.70	
3	Чай с лимоном	150	2.13	0.12	0.02	10.20	41.00	
4	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	10.27	4.73	2.36	14.56	139.00	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Кондитерское изделие	20	4.40	2.50	7.10	18.30	148.00	
2	Напиток из сока	100	7.00	2.50	7.10	18.30	148.00	

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Овощи порционные/огурец(помидор)	50	11	1.40	2.67	6.07	44.27	
2	Рассольник со сметаной	150	7.64	1.99	5.11	16.92	121.75	
3	Бефстроганов в сметанном соусе	50	19.11	9.04	7.25	1.91	109.80	
4	Каша гречневая с маслом сливочным	110	5.23	7.88	5.03	38.78	231.92	
5	Компот из замороженных ягод	150	2.77	0.06	0.02	20.73	83.34	
6	Хлеб пшеничный	25	1.92	1.26	0.13	8.20	39.06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.27	2.64	0.48	13.68	45.12	

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный пшённый	150	11.75	5.69	6.90	28.96	161.50	
2	Какао	150	9.89	3.67	3.19	15.82	107.00	
3	Батон нарезка	30	2.82	3.30	1.30	23.00	112.00	
Итого			127.50	50.02	52.23	215.21	1499.40	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Запеканка из творога со сметанным соусом	80/10	27.52	17.54	12.05	17.15	247.00	
2	Кефир	150	13.50	5.22	4.50	7.20	95.40	
3	Батон нарезка	30	2.82	3.30	1.30	23.00	112.00	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты (яблоко)	100	12.00	0.40	0.00	9.80	44.00	

№		вес 1						№
---	--	-------	--	--	--	--	--	---

№ п/п	ОБЕД	порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	рецептуры
1	Салат из свеклы отварной	30	2.04	1.13	4.56	4.09	64.00	
2	Борщ со свежей капустой	150	6.03	1.70	4.82	6.68	77.00	
3	Котлета мясная	50	16.25	12.44	9.24	12.56	183.00	
4	Рис отварной	110	4.23	2.47	3.58	24.45	139.90	
5	Апельсиновый напиток	150	3.97	0.17	0.00	2.41	80.20	
6	Хлеб пшеничный	25	1.92	1.26	0.13	8.20	39.06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.27	2.64	0.48	13.68	45.12	
Итого								
112.80	57.38	48.88	183.28	1513.18				

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Суп молочный рисовый	150	12.43	5.30	11.97	31.90	263.80	
2	Чай с лимоном	150	2.13	0.12	0.02	10.20	41.00	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	6.02	6.68	8.45	13.39	180.00	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Кондитерское изделие	20	4.40	2.50	7.10	18.30	148.00	
2	Напиток из сока	100	7.00	2.50	7.10	18.30	148.00	

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Овощи порционные/огурец(помидор)	50	11	1.40	2.67	6.07	44.27	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5.25	1.78	5.20	13.60	101.20	
3	Тефтели рыбные	50	17.42	9.28	2.99	9.68	103.00	
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	8.01	4.30	4.04	30.30	198.70	
5	Лимонный напиток	150	3.42	0.17	0.00	2.41	80.20	
6	Хлеб пшеничный	25	1.92	1.26	0.13	8.20	39.06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.27	2.64	0.48	13.68	45.12	

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Суп молочный гречневый	150	12.05	5.69	6.9	28.96	161.5	
2	Чай с лимоном	150	2.13	0.12	0.02	10.20	41.00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7.07	3.30	1.30	14.90	184.00	

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
112.80	57.38	48.88	183.28	1513.18				

1	Олады со сметанным соусом	80/10	16.15	9.05	11.37	49.10	336.00	
2	Молоко	150	12.75	5.48	4.88	9.07	102.00	
3	Батон нарезка	30	2.85	3.30	1.30	23.00	112.00	
Итого			112.02	52.62	54.42	227.78	1681.30	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша молочная "Дружба"	150	10.47	4.66	5.79	20.78	150.75	
2	Чай с лимоном	150	2.13	0.12	0.02	10.20	41.00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7.07	3.30	1.30	14.90	184.00	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	100	12.00	0.40	0.00	9.80	44.00	

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат овощной	30	2.79	0.70	2.54	4.50	43.70	
2	Суп гороховый	150	4.7	3.90	6.70	28.30	104.00	
3	Палочки детские "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	50	19.29	8.41	6.78	3.34	108.09	
4	Макароны отварные с маслом сливочным	110	4.18	3.70	2.34	20.20	125.00	
5	Кисель	150	2.84	0.00	0.00	13.50	46.50	
6	Хлеб пшеничный	25	1.92	1.26	0.13	8.20	39.06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.27	2.64	0.48	13.68	45.12	

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Вареники ленивые	70/10	27.2	13.60	11.90	18.20	240.00	
2	Кефир	150	13.50	5.22	4.50	7.20	95.40	
3	Булочка домашняя	50	6.89	1.82	3.13	13.48	89.00	
Итого			116.25	49.73	45.61	186.28	1355.62	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша манная молочная	150	10.55	5.52	5.92	29.63	194.00	
2	Чай с лимоном	150	2.13	0.12	0.02	10.20	41.00	
3	Бутерброд с сыром	30/5	6.02	180.00	180.00	180.00	180.00	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Кондитерское изделие	30	6.60	2.50	7.10	18.30	148.00	
2	Напиток из сока	100	7.00	2.50	7.10	18.30	148.00	

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№	
								рецептуры	
1	Салат из свеклы отварной	30	2.04	1.13	4.56	4.09	64.00		
2	Суп картофельный с рыбными консервами	150	9.89	5.19	5.83	18.26	133.00		
3	Плов с птицей	110	19.7	17.51	13.30	29.46	342.00		
4	Компот из замороженных ягод	150	2.77	0.06	0.02	20.73	83.34		
5	Хлеб пшеничный	25	1.92	1.26	0.13	8.20	39.06		
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.27	2.64	0.48	13.68	45.12		
Итого									
				80.26	228.64	228.69	388.46	1640.52	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Яйца вареные	40	12.00	6.50	8.00	2.68	113.00	
2	Икра кабачковая	30	6.00	0.50	2.80	3.60	41.70	
3	Чай с лимоном	150	2.13	0.12	0.02	10.20	41.00	
4	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	10.27	4.73	2.36	14.56	139.00	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Кондитерское изделие	20	4.40	2.50	7.10	18.30	148.00	
2	Напиток из сока	100	7.00	2.50	7.10	18.30	148.00	

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат овощной	30	2.79	0.70	2.54	4.50	43.70	
2	Суп картофельный с крупями (пшено)	150	5.29	1.78	5.20	13.60	101.20	
3	Жаркое по домашнему	150	23.36	14.27	15.01	35.51	394.21	
4	Компот из замороженных ягод	150	2.77	0.06	0.02	20.73	83.34	
5	Хлеб пшеничный	25	1.92	1.26	0.13	8.20	39.06	
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.27	2.64	0.48	13.68	45.12	

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный вермишелевый	150	11.76	9.07	11.60	28.27	181.33	

2	Кофейный напиток	150	9.89	3.03	2.65	15.70	118.00	
3	Батон нарезка	30	2.82	3.30	1.30	23.00	112.00	
Итого			103.67	50.46	59.21	212.53	1600.66	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша вязкая молочная (манная)	150	10.55	5.52	5.92	29.63	194.00	
2	Чай с лимоном	150	2.13	0.12	0.02	10.20	41.00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7.07	3.30	1.30	14.90	184.00	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	100	12.00	0.40	0.00	9.80	44.00	

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат из свеклы отварной	30	2.04	1.13	4.56	4.09	64.00	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5.25	1.78	5.20	13.60	101.20	
3	Биточки рыбные	50	18.37	10.60	2.40	10.60	139.00	
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	8.01	4.30	4.04	30.30	198.70	
5	Апельсиновый напиток	150	3.97	0.17	0.00	2.41	80.20	
6	Хлеб пшеничный	25	1.92	1.26	0.13	8.20	39.06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.27	2.64	0.48	13.68	45.12	

№ п/ п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Запеканка из творога со сметанным соусом	80/10	27.52	17.54	12.05	17.15	247.00	
2	Кефир	150	13.50	5.22	4.50	7.20	95.40	
3	Батон нарезка	30	2.82	3.30	1.30	23.00	112.00	
Итого			116.42	57.28	41.90	194.76	1584.68	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Овощи порционные/огурец(помидор)	50	11	1.40	2.67	6.07	44.27	
2	Плов с птицей	110	19.7	17.51	13.30	29.46	342.00	
2	Чай с лимоном	150	2.13	0.12	0.02	10.20	41.00	
4	Бутерброд с маслом	30/5	7.07	3.30	1.30	14.90	184.00	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры

1	Фрукты	100	12.00	0.40	0.00	9.80	44.00	
ОБЕД								
№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Салат овощной	30	2.79	0.70	2.54	4.50	43.70	
2	Щи со сметаной	150	7	1.25	3.51	6.10	61.02	
3	Жаркое по домашнему	150	23.36	14.27	15.01	35.51	394.21	
4	Лимонный напиток	150	3.42	0.17	0.00	2.41	80.20	
5	Хлеб пшеничный	25	1.92	1.26	0.13	8.20	39.06	
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.27	2.64	0.48	13.68	45.12	
УЖИН								
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Блинчики со сметанным соусом	60/10	18.27	4.90	3.91	26.20	160.80	
2	Какао	150	9.89	3.67	3.19	15.82	107.00	
3	Батон нарезка	30	2.82	3.30	1.30	23.00	112.00	
Итого			122.64	53.49	44.69	199.78	1654.11	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Суп молочный рисовый	150	12.43	5.30	11.97	31.90	263.80	
2	Чай с лимоном	150	2.13	0.12	0.02	10.20	41.00	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	10.27	4.73	2.36	14.56	139.00	
2 ЗАВТРАК								
№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Кондитерское изделие	20	4.40	2.50	7.10	18.30	148.00	
2	Напиток из сока	100	7.00	2.50	7.10	18.30	148.00	
ОБЕД								
№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Овощи порционные/огурец(помидор)	50	11	1.40	2.67	6.07	44.27	
2	Борщ со свежей капустой	150	6.03	1.70	4.82	6.68	77.00	
3	Котлета куриная	50	20.18	12.92	11.85	13.46	212.00	
4	Каша гречневая с маслом сливочным	110	5.23	7.88	5.03	38.78	231.92	
5	Компот из сухофруктов	150	2.92	0.54	0.00	27.85	107.70	
6	Хлеб пшеничный	25	1.92	1.26	0.13	8.20	39.06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.27	2.64	0.48	13.68	45.12	
УЖИН								
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Оладьи со сметанным соусом	80/10	16.15	9.05	11.37	49.10	336.00	
2	Молоко	150	12.75	5.48	4.88	9.07	102.00	
3	Батон нарезка	30	2.82	3.30	1.30	23.00	112.00	
Итого			116.50	58.82	63.98	270.85	1898.87	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Макароны отварные с сахаром	110	5.39	9.29	10.01	22.71	218.00	
2	Чай с лимоном	150	2.13	0.12	0.02	10.20	41.00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7.07	3.30	1.30	14.90	184.00	
2 ЗАВТРАК								
№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	100	12.00	0.40	0.00	9.80	44.00	
ОБЕД								
№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Овощи порционные/огурец(помидор)	50	12.5	1.40	2.67	6.07	44.27	
2	Суп гороховый	150	4.7	3.90	6.70	28.30	104.00	
3	Оладьи из печени	50	17.15	6.01	7.17	10.09	129.23	
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	8.01	4.30	4.04	30.30	198.70	
5	Апельсиновый напиток	150	3.97	0.17	0.00	2.41	80.20	
6	Хлеб пшеничный	25	1.92	1.26	0.13	8.20	39.06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.27	2.64	0.48	13.68	45.12	
УЖИН								
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша молочная "Дружба"	150	10.47	4.66	5.79	20.78	150.75	
2	Кисель	150	2.84	0.00	0.00	13.50	46.50	
4	Батон нарезка	30	2.82	3.30	1.30	23.00	112.00	
Итого			92.24	40.75	39.61	213.94	1436.83	