

**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	180	2.33	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	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	180	9.2	1.99	5.11	16.92	121.75	
3	Бефстроганов в сметанном соусе	70	23.93	9.04	8.78	7.25	1.91	109.8
4	Каша гречневая с маслом сливочным	130	6.6	7.88	5.03	38.78	231.92	
5	Компот из замороженных ягод	180	3.53	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	180	12.95	5.69	6.90	28.96	161.50	
2	Какао	180	10.85	3.67	3.19	15.82	107.00	
3	Батон нарезка	30	2.82	3.30	1.30	23.00	112.00	
<b>Итого</b>			133.97	50.02	53.76	220.55	1391.51	

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Запеканка из творога со сметанным соусом	100/10	35.48	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	

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

1	Салат из свеклы отварной	50	3.12	1.13	4.56	4.09	64.00	
2	Борщ со свежей капустой	180	7.06	1.70	4.82	6.68	77.00	
3	Котлета мясная	70	21.68	12.44	9.24	12.56	183.00	
4	Рис отварной	130	4.85	2.47	3.58	24.45	139.90	
5	Апельсиновый напиток	180	4.56	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	180	13.31	5.69	6.9	28.96	161.5	
2	Чай с лимоном	180	2.33	0.12	0.02	10.20	41.00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7.07	3.30	1.30	14.90	184.00	
<b>Итого</b>			130.97	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	180	13.77	5.30	11.97	31.90	263.80	
2	Чай с лимоном	180	2.33	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	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	180	6.14	1.78	5.20	13.60	101.20	
3	Тефтели рыбные	70	23.08	9.28	2.99	9.68	103.00	
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	8.87	4.30	4.04	30.30	198.70	
5	Лимонный напиток	180	4.06	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	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	2.85	3.30	1.30	23.00	112.00	
<b>Итого</b>			117.21	54.17	56.36	234.71	1731.55	

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша молочная "Дружба"	180	13.54	6.21	7.73	27.71	201.00	
2	Чай с лимоном	180	2.33	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	50	3.62	0.70	2.54	4.50	43.70	
2	Суп гороховый	180	5.73	3.90	6.70	28.30	104.00	
3	Палочки детские "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	70	22.9	8.41	6.78	3.34	108.09	
4	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4.98	3.70	2.34	20.20	125.00	
5	Кисель	180	3.55	0.00	0.00	18.00	60.00	
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	
<b>Итого</b>			126.50	51.28	47.55	197.71	1419.37	

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша манная молочная	180	12.49	5.52	5.92	29.63	194.00	
2	Чай с лимоном	180	2.33	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	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	50	3.12	1.13	4.56	4.09	64.00	
2	Суп картофельный с рыбными консервами	180	11.98	5.19	5.83	18.26	133.00	
3	Плов с птицей	120	25.38	17.51	13.30	29.46	342.00	
4	Компот из замороженных ягод	180	3.53	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	
<b>Итого</b>								
<b>Итого</b>								
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Макароны отварные с сахаром	130	7.15	11.17	10.28	31.78	264.00	
2	Чай с лимоном	180	2.33	0.12	0.02	10.20	41.00	
3	Батон нарезка	30	2.85	3.30	1.30	23.00	112.00	
<b>Итого</b>								
<b>Итого</b>			87.37	230.52	228.96	397.53	1686.52	

**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	180	2.33	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	
<b>Итого</b>								
№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Напиток из сока	100	7.00	2.50	7.10	18.30	148.00	
<b>Итого</b>								
№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Салат овощной	50	3.62	0.70	2.54	4.50	43.70	
2	Суп картофельный с крупами (пшено)	180	6.19	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	180	3.53	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	
<b>Итого</b>								
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№ рецептуры
1	Суп молочный вермишелевый	180	12.96	9.07	11.60	28.27	181.33	
2	Кофейный напиток	180	10.85	3.03	2.65	15.70	118.00	
3	Батон нарезка	30	2.82	3.30	1.30	23.00	112.00	
<b>Итого</b>								
<b>Итого</b>			104.12	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)	180	12.49	5.52	5.92	29.63	194.00	
2	Чай с лимоном	180	2.33	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	50	3.12	1.13	4.56	4.09	64.00	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6.14	1.78	5.20	13.60	101.20	
3	Биточки рыбные	70	23.91	10.60	2.40	10.60	139.00	
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	8.87	4.30	4.04	30.30	198.70	
5	Апельсиновый напиток	180	4.56	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	100/10	35.48	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	
<b>Итого</b>			135.48	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	120	25.38	17.51	13.30	29.46	342.00	
2	Чай с лимоном	180	2.33	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	

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



1	Макаронны отварные с сахаром	130	7.15	11.17	10.28	31.78	264.00	
2	Чай с лимоном	180	2.33	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	Овощи порционные/огурец(помидор)	50	12.5	1.40	2.67	6.07	44.27	
2	Суп гороховый	180	5.73	3.90	6.70	28.30	104.00	
3	Оладьи из печени	80	24.46	6.01	7.17	10.09	129.23	
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	8.87	4.30	4.04	30.30	198.70	
5	Апельсиновый напиток	180	4.56	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	Каша молочная "Дружба"	180	13.54	6.21	7.73	27.71	201.00	
2	Кисель	180	3.55	0.00	0.00	18.00	60.00	
3	Батон нарезка	30	2.82	3.30	1.30	23.00	112.00	
<b>Итого</b>			107.77	44.18	41.82	234.44	1546.58	