



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для детей 12 лет и старше (обеда по 90,13)

| I неделя I день |   |               |              |                 |              |              |                        |
|-----------------|---|---------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------|
| Завтрак         |   |               |              |                 |              |              |                        |
| № рецеп         | Наименование блюда                                    | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал. |
|                 |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                        |
| 729             | Суп молочный с макаронами № 120-2011                  | 230           | 21,07        | 7,6             | 13,45        | 21,38        | 209,5                  |
| 737             | Сыр (порциями) № 15-2011                              | 15            | 22,7         | 4,02            | 3,78         | 0            | 50,1                   |
| 616             | Хлеб йодированный                                     | 40            | 3,59         | 3,08            | 0,32         | 20,44        | 96                     |
| 1090            | Какао с молоком №382-2011                             | 200           | 23,57        | 3,97            | 3,2          | 25,78        | 144                    |
| 600             | Яблоки (порциями)                                     | 100           | 19,2         | 0,4             | 0,4          | 9,8          | 45                     |
|                 | <b>Итого</b>  | <b>585</b>    | <b>90,13</b> | <b>19,07</b>    | <b>21,15</b> | <b>77,4</b>  | <b>544,6</b>           |
| Обед            |   |               |              |                 |              |              |                        |
| № рецеп         | Наименование блюда                                    | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал. |
|                 |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                        |
| 680             | Борщ с капустой и картофелем № 82-2011                | 250           | 15,09        | 1,67            | 4,89         | 13,3         | 99,61                  |
| 1105            | Блины мясные № 268-2011 60/30                         | 90            | 47,94        | 8,56            | 13,33        | 13,61        | 205,01                 |
| 608             | Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11                  | 150           | 18,26        | 8,6             | 5,44         | 42,21        | 256,57                 |
| 616             | Хлеб йодированный                                     | 25            | 2,23         | 1,92            | 0,2          | 12,77        | 60                     |
| 620             | Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20         | 180           | 6,61         | 0,19            | 0,03         | 10,03        | 40,19                  |
|                 | <b>Итого</b>  | <b>695</b>    | <b>90,13</b> | <b>20,94</b>    | <b>23,89</b> | <b>91,92</b> | <b>661,38</b>          |
| I неделя 2 день |   |               |              |                 |              |              |                        |
| Завтрак         |   |               |              |                 |              |              |                        |
| № рецеп         | Наименование блюда                                    | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал. |
|                 |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                        |
| 708             | Икра свекольная № 75-2011                             | 100           | 15,84        | 1,54            | 6,74         | 10,76        | 106,08                 |
| 1098            | Плов из птицы (филе) № 291-15 50/150                  | 200           | 67,13        | 16,05           | 13,06        | 39,75        | 335,96                 |
| 616             | Хлеб йодированный                                     | 36            | 3,24         | 2,77            | 0,29         | 18,4         | 86,4                   |
| 684             | Чай с лимоном № 377-2011                              | 250           | 3,92         | 0,16            | 0,03         | 11,82        | 46,65                  |
|                 | <b>Итого</b>  | <b>586</b>    | <b>90,13</b> | <b>20,52</b>    | <b>20,12</b> | <b>80,73</b> | <b>575,09</b>          |
| Обед            |   |               |              |                 |              |              |                        |
| № рецеп         | Наименование блюда                                    | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал. |
|                 |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                        |
| 764             | Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11        | 200           | 12,16        | 2,11            | 2,22         | 16,37        | 95,66                  |
| 1137            | Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011 45/45 | 90            | 37,96        | 13,31           | 11,08        | 14,47        | 193,14                 |
| 1087            | Пюре картофельное № 312-15                            | 140           | 29,33        | 2,95            | 4,37         | 18,4         | 126,79                 |
| 616             | Хлеб йодированный                                     | 36            | 3,24         | 2,77            | 0,29         | 18,4         | 86,4                   |
| 759             | Наштук из плодов пшеничника № 388-11                  | 180           | 7,44         | 0,31            | 0,25         | 17,15        | 80,97                  |
|                 | <b>Итого</b>  | <b>646</b>    | <b>90,13</b> | <b>21,45</b>    | <b>18,21</b> | <b>84,79</b> | <b>582,96</b>          |
| I неделя 3 день |   |               |              |                 |              |              |                        |
| Завтрак         |   |               |              |                 |              |              |                        |
| № рецеп         | Наименование блюда                                    | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал. |
|                 |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                        |
| 776             | Салат из белокоч. капусты с зел. горошком № 45-11     | 100           | 18,13        | 1,68            | 5,09         | 9,5          | 89,5                   |
| 1107            | Котлеты мясные (особые) № 269-2011 65/35              | 100           | 49,94        | 9,15            | 11,18        | 13,15        | 190,83                 |
| 801             | Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11                   | 170           | 17,41        | 7,49            | 6,45         | 43,07        | 264,34                 |
| 616             | Хлеб йодированный                                     | 32            | 2,87         | 2,46            | 0,26         | 16,35        | 76,8                   |
| 682             | Чай с сахаром № 376-2011                              | 180           | 1,78         | 0,09            | 0,02         | 8,57         | 33,09                  |
|                 | <b>Итого</b>  | <b>582</b>    | <b>90,13</b> | <b>20,87</b>    | <b>23</b>    | <b>90,64</b> | <b>654,56</b>          |
| Обед            |   |               |              |                 |              |              |                        |
| № рецеп         | Наименование блюда                                    | Вес           | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность,       |

|                        |  | порции, г     |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      | ккал.                  |
|------------------------|--|---------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|------------------------|
| 754                    | Суп картоф. с бобовыми № 102-11                                | 250           | 13,03        | 5,05            | 5,32         | 19,27         | 147,1                  |
| 643                    | Птица тушеная в соусе № 290-15 50/40                           | 90            | 42,02        | 14,2            | 16,88        | 13,76         | 262,74                 |
| 715                    | Макаронные изделия отварные № 309-2011                         | 180           | 22,86        | 6,29            | 5,13         | 37,22         | 220,41                 |
| 616                    | Хлеб йодированный  | 39            | 3,5          | 3               | 0,31         | 19,93         | 93,6                   |
| 769                    | Компот из сухофруктов № 495-2021                               | 250           | 8,72         | 0,57            | 0            | 24,73         | 97,63                  |
|                        | Итого  | <b>809</b>    | <b>90,13</b> | <b>29,11</b>    | <b>27,64</b> | <b>114,91</b> | <b>821,48</b>          |
| <b>1 неделя 4 день</b> |  |               |              |                 |              |               |                        |
| <b>Завтрак</b>         |  |               |              |                 |              |               |                        |
| № рецеп                | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал. |
|                        |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 1114                   | Запеканка из творог. с морк. с соусом молоч. № 224-2011 150/40 | 190           | 64,23        | 16,25           | 19,27        | 39,26         | 390,7                  |
| 616                    | Хлеб йодированный  | 31            | 2,78         | 2,39            | 0,25         | 15,84         | 74,4                   |
| 684                    | Чай с лимоном № 377-2011                                       | 250           | 3,92         | 0,16            | 0,03         | 11,82         | 46,65                  |
| 600                    | Яблоки (порциями)  | 100           | 19,2         | 0,4             | 0,4          | 9,8           | 45                     |
|                        | Итого  | <b>571</b>    | <b>90,13</b> | <b>19,2</b>     | <b>19,95</b> | <b>76,72</b>  | <b>556,75</b>          |
| <b>Обед</b>            |  |               |              |                 |              |               |                        |
| № рецеп                | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал. |
|                        |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 737                    | ПЦи из свежей капусты и картофеля №88-2011                     | 200           | 12,79        | 1,35            | 4,88         | 7,39          | 78,85                  |
| 1143                   | Тефтели из филе птицы с овощами 60/30                          | 90            | 50,19        | 11,09           | 9,15         | 9,08          | 160,99                 |
| 1081                   | Каша ячневая (расеянная) № 302-15                              | 160           | 15,1         | 5,12            | 4,64         | 33,66         | 200,43                 |
| 616                    | Хлеб йодированный  | 31            | 2,78         | 2,39            | 0,25         | 15,84         | 74,4                   |
| 812                    | Компот из яблок № 342-11                                       | 180           | 9,27         | 0,14            | 0,14         | 12,51         | 50,31                  |
|                        | Итого  | <b>661</b>    | <b>90,13</b> | <b>20,09</b>    | <b>19,06</b> | <b>78,48</b>  | <b>564,98</b>          |
| <b>1 неделя 5 день</b> |  |               |              |                 |              |               |                        |
| <b>Завтрак</b>         |  |               |              |                 |              |               |                        |
| № рецеп                | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал. |
|                        |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 760                    | Салат из соевых огурцов с луком № 21-11                        | 60            | 14,42        | 0,59            | 3,03         | 5,64          | 40,85                  |
| 878                    | Гуляш свиной - дощатка № 260-15 50/50                          | 100           | 50,87        | 11,25           | 13,06        | 2,82          | 272,08                 |
| 731                    | Каша пшеничная с маслом № 302-2011                             | 180           | 18,99        | 7,93            | 5,46         | 43,28         | 257,99                 |
| 616                    | Хлеб йодированный  | 37            | 3,38         | 2,55            | 0,3          | 18,91         | 88,8                   |
| 682                    | Чай с сахаром № 376-2011                                       | 250           | 2,47         | 0,12            | 0,03         | 11,9          | 45,96                  |
|                        | Итого  | <b>627</b>    | <b>90,13</b> | <b>22,44</b>    | <b>21,88</b> | <b>82,55</b>  | <b>705,68</b>          |
| <b>Обед</b>            |  |               |              |                 |              |               |                        |
| № рецеп                | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал. |
|                        |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 779                    | Рассольник ленинградский № 96-11                               | 250           | 18,87        | 2,1             | 5,11         | 16,72         | 124,11                 |
| 1131                   | Птица в соусе с томатом (бедро) № 367-2021 50/50               | 100           | 43,73        | 10,98           | 12,23        | 2,36          | 163,1                  |
| 608                    | Каша гречневая рассыпч. № 302-11                               | 150           | 18,26        | 8,6             | 5,44         | 42,21         | 256,57                 |
| 616                    | Хлеб йодированный  | 33            | 2,99         | 2,54            | 0,26         | 16,86         | 79,2                   |
| 769                    | Компот из сухофруктов № 495-2021                               | 180           | 6,28         | 0,41            | 0            | 17,8          | 70,29                  |
|                        | Итого  | <b>713</b>    | <b>90,13</b> | <b>24,63</b>    | <b>23,04</b> | <b>95,95</b>  | <b>693,27</b>          |
| <b>1 неделя 6 день</b> |  |               |              |                 |              |               |                        |
| <b>Завтрак</b>         |  |               |              |                 |              |               |                        |
| № рецеп                | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал. |
|                        |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 689                    | Салат из свеклы отварной № 52-2011                             | 80            | 10,22        | 1,08            | 4,87         | 19,62         | 71,88                  |
| 1111                   | Шницель мясной № 268-2011 60/30                                | 90            | 47,92        | 10,56           | 11,33        | 13,61         | 205,01                 |
| 594                    | Рис отварной № 304-2011  | 160           | 25,81        | 3,94            | 5,79         | 38,3          | 207,33                 |
| 616                    | Хлеб йодированный  | 34            | 3,05         | 2,62            | 0,27         | 17,37         | 81,6                   |
| 684                    | Чай с лимоном № 377-2011                                       | 200           | 3,13         | 0,13            | 0,03         | 9,46          | 37,32                  |
|                        | Итого  | <b>564</b>    | <b>90,13</b> | <b>18,33</b>    | <b>22,29</b> | <b>98,36</b>  | <b>603,14</b>          |
| <b>Обед</b>            |  |               |              |                 |              |               |                        |
| № рецеп                | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал. |
|                        |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                        |
| 1113                   | Суп картофельный с рисом № 101-15                              | 250           | 14,48        | 1,99            | 2,71         | 17,16         | 102,89                 |
| 804                    | Мясо тушеное свин. № 256-11 40/40                              | 80            | 42,54        | 8,61            | 20,35        | 1,97          | 226,28                 |
| 715                    | Макаронные изделия отварные № 309-2011                         | 160           | 20,32        | 5,59            | 4,56         | 33,09         | 195,92                 |
| 616                    | Хлеб йодированный  | 39            | 3,52         | 3               | 0,31         | 19,93         | 93,6                   |
| 812                    | Компот из яблок № 342-11                                       | 180           | 9,27         | 0,14            | 0,14         | 12,51         | 50,31                  |
|                        | Итого  | <b>709</b>    | <b>90,13</b> | <b>19,33</b>    | <b>28,07</b> | <b>84,66</b>  | <b>669</b>             |
| <b>2 неделя 1 день</b> |  |               |              |                 |              |               |                        |

| Завтрак         |  |               |              |                 |              |               |                       |
|-----------------|--|---------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|
| № рецеп         | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                 |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 1089            | Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011                        | 220           | 41,84        | 6,45            | 10,41        | 47,4          | 289,24                |
| 862             | Яйца вареные № 209-15  | 40            | 16,8         | 5,08            | 4,6          | 0,28          | 62,8                  |
| 782             | Масло (порциями) № 14-11                                       | 5             | 9,52         | 0,05            | 3,63         | 0,07          | 33,1                  |
| 737             | Сыр (порциями) № 15-2011                                       | 10            | 15,13        | 2,68            | 2,52         | 0             | 33,4                  |
| 616             | Хлеб йодированный  | 48            | 4,37         | 3,7             | 0,38         | 24,53         | 115,2                 |
| 682             | Чай с сахаром № 376-2011                                       | 250           | 2,47         | 0,12            | 0,03         | 11,9          | 45,96                 |
|                 | Итого  | <b>573</b>    | <b>90,13</b> | <b>18,08</b>    | <b>21,57</b> | <b>84,18</b>  | <b>579,7</b>          |
| Обед            |  |               |              |                 |              |               |                       |
| № рецеп         | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                 |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 787             | Огурцы соленые (порциями) № 70-11                              | 20            | 6,39         | 0,16            | 0,02         | 0,32          | 2,6                   |
| 680             | Борщ с капустой и картофелем № 82-2011                         | 250           | 15,09        | 1,67            | 4,89         | 13,3          | 99,61                 |
| 711             | Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011 70/30    | 100           | 43,5         | 13,94           | 12,09        | 15,85         | 208,12                |
| 801             | Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11                            | 180           | 18,43        | 7,93            | 6,83         | 45,6          | 279,89                |
| 616             | Хлеб йодированный  | 40            | 3,59         | 3,08            | 0,32         | 20,44         | 96                    |
| 684             | Чай с лимоном № 377-2011                                       | 200           | 3,13         | 0,13            | 0,03         | 9,46          | 37,32                 |
|                 | Итого  | <b>790</b>    | <b>90,13</b> | <b>26,91</b>    | <b>24,18</b> | <b>104,97</b> | <b>723,54</b>         |
| 2 недели 2 день |  |               |              |                 |              |               |                       |
| Завтрак         |  |               |              |                 |              |               |                       |
| № рецеп         | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                 |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 1111            | Запеканка из творог. с морк. с соусом молоч. № 224-2011 150/40 | 190           | 64,23        | 16,25           | 19,27        | 39,26         | 390,7                 |
| 616             | Хлеб йодированный  | 31            | 2,78         | 2,39            | 0,25         | 15,84         | 74,4                  |
| 684             | Чай с лимоном № 377-2011                                       | 250           | 3,92         | 0,16            | 0,03         | 11,82         | 46,65                 |
| 600             | Яблоки (порциями)  | 100           | 19,2         | 0,4             | 0,4          | 9,8           | 45                    |
|                 | Итого  | <b>571</b>    | <b>90,13</b> | <b>19,2</b>     | <b>19,95</b> | <b>76,72</b>  | <b>556,75</b>         |
| Обед            |  |               |              |                 |              |               |                       |
| № рецеп         | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                 |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 761             | Суп крестьянский с крупой № 98-11                              | 250           | 12,36        | 2,17            | 5            | 13,8          | 109,17                |
| 1015            | Шов из птицы (бедро) № 291-15 70/170                           | 240           | 66,61        | 17,8            | 17,8         | 34,87         | 365,38                |
| 616             | Хлеб йодированный  | 32            | 2,89         | 2,46            | 0,26         | 16,35         | 76,8                  |
| 759             | Напиток из плодов шиповника № 388-11                           | 200           | 8,27         | 0,34            | 0,28         | 19,05         | 89,96                 |
|                 | Итого  | <b>722</b>    | <b>90,13</b> | <b>22,77</b>    | <b>23,34</b> | <b>84,07</b>  | <b>641,31</b>         |
| 2 недели 3 день |  |               |              |                 |              |               |                       |
| Завтрак         |  |               |              |                 |              |               |                       |
| № рецеп         | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                 |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 709             | Икра морковная № 75-2011                                       | 100           | 15,87        | 0,91            | 6,74         | 6,69          | 68,16                 |
| 1111            | Котлеты рубл. из филе птицы со смет. соусом № 295-11 70/20     | 90            | 45,03        | 7,41            | 6,76         | 8,69          | 132,86                |
| 608             | Каша гречневая рассыпч. № 302-11                               | 180           | 21,91        | 10,32           | 6,52         | 50,65         | 307,88                |
| 616             | Хлеб йодированный  | 54            | 4,85         | 3,16            | 0,43         | 16,59         | 119,6                 |
| 682             | Чай с сахаром № 376-2011                                       | 250           | 2,47         | 0,12            | 0,03         | 11,9          | 45,96                 |
|                 | Итого  | <b>674</b>    | <b>90,13</b> | <b>21,92</b>    | <b>20,48</b> | <b>94,52</b>  | <b>674,46</b>         |
| Обед            |  |               |              |                 |              |               |                       |
| № рецеп         | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                 |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 764             | Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11                 | 200           | 12,16        | 2,11            | 2,22         | 16,37         | 95,66                 |
| 878             | Гуляш свиной лонетка № 260-15 50/50                            | 100           | 50,87        | 11,25           | 13,06        | 2,82          | 272,08                |
| 1081            | Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15                            | 160           | 15,1         | 5,12            | 4,64         | 33,66         | 200,43                |
| 616             | Хлеб йодированный  | 30            | 2,69         | 2,31            | 0,24         | 15,33         | 72                    |
| 812             | Компот из яблок № 342-11                                       | 180           | 9,31         | 0,14            | 0,14         | 12,51         | 50,31                 |
|                 | Итого  | <b>670</b>    | <b>90,13</b> | <b>20,93</b>    | <b>20,3</b>  | <b>80,69</b>  | <b>690,48</b>         |
| 2 недели 4 день |  |               |              |                 |              |               |                       |
| Завтрак         |  |               |              |                 |              |               |                       |
| № рецеп         | Наименование блюда   | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |               | Энерг. ценность, ккал |
|                 |  |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы      |                       |
| 768             | Икра свекольная № 75-2011                                      | 80            | 12,67        | 1,23            | 5,39         | 8,61          | 84,87                 |
| 1112            | Тефтели гов. со сметанным соусом № 279-15 65/55                | 100           | 49,09        | 9,54            | 9,39         | 13,6          | 163,65                |
| 715             | Макаронные изделия отварные № 309-2011                         | 180           | 22,86        | 6,29            | 5,13         | 37,22         | 220,41                |
| 616             | Хлеб йодированный  | 30            | 2,69         | 2,31            | 0,24         | 15,33         | 72                    |
| 684             | Чай с лимоном № 377-2011                                       | 180           | 2,82         | 0,11            | 0,02         | 8,51          | 33,59                 |
|                 | Итого  | <b>570</b>    | <b>90,13</b> | <b>19,48</b>    | <b>20,17</b> | <b>83,27</b>  | <b>574,52</b>         |
| Обед            |  |               |              |                 |              |               |                       |

| № рецепта              | Наименование блюда                                    | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал |
|------------------------|---|---------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                        |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                       |
| 1113                   | Суп картофельный с рисом № 101-15                     | 200           | 11,59        | 1,59            | 2,17         | 13,73        | 82,31                 |
| 1031                   | Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15 50/150     | 200           | 68,41        | 15,91           | 21,12        | 41,04        | 367,06                |
| 616                    | Хлеб йодированный                                     | 39            | 3,52         | 3               | 0,31         | 19,93        | 93,6                  |
| 620                    | Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20         | 180           | 6,61         | 0,19            | 0,03         | 10,03        | 40,19                 |
|                        | Итого   | <b>619</b>    | <b>90,13</b> | <b>20,69</b>    | <b>23,63</b> | <b>84,73</b> | <b>583,16</b>         |
| <b>2 неделя 5 день</b> |   |               |              |                 |              |              |                       |
| <b>Завтрак</b>         |   |               |              |                 |              |              |                       |
| № рецепта              | Наименование блюда                                    | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал |
|                        |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                       |
| 689                    | Салат из свеклы отварной № 52-2011                    | 60            | 7,66         | 0,81            | 3,65         | 4,72         | 53,91                 |
| 1129                   | Шницель в соусе с томатом (филе) № 367-2021 50/50     | 100           | 60,75        | 10,14           | 8,67         | 3,36         | 128,35                |
| 801                    | Капша пшеничная рассыпчатая № 302-11                  | 160           | 16,38        | 7,05            | 6,07         | 40,54        | 248,79                |
| 616                    | Хлеб йодированный                                     | 37            | 3,37         | 2,85            | 0,3          | 18,91        | 88,8                  |
| 682                    | Чай с сахаром № 376-2011                              | 200           | 1,97         | 0,1             | 0,02         | 9,52         | 36,77                 |
|                        | Итого   | <b>557</b>    | <b>90,13</b> | <b>20,95</b>    | <b>18,71</b> | <b>77,05</b> | <b>556,62</b>         |
| <b>Обед</b>            |   |               |              |                 |              |              |                       |
| № рецепта              | Наименование блюда                                    | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал |
|                        |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                       |
| 754                    | Суп картоф. с бобовыми № 102-11                       | 200           | 10,43        | 4,04            | 4,26         | 15,41        | 117,68                |
| 1137                   | Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011 45/45 | 90            | 37,96        | 13,31           | 11,08        | 14,47        | 193,14                |
| 1087                   | Пюре картофельное № 312-15                            | 150           | 31,38        | 3,16            | 4,69         | 19,71        | 135,84                |
| 616                    | Хлеб йодированный                                     | 38            | 3,38         | 2,93            | 0,3          | 19,42        | 91,2                  |
| 769                    | Компот из сухофруктов № 495-2021                      | 200           | 6,98         | 0,46            | 0            | 19,78        | 78,1                  |
|                        | Итого   | <b>678</b>    | <b>90,13</b> | <b>23,9</b>     | <b>20,33</b> | <b>88,79</b> | <b>615,96</b>         |
| <b>2 неделя 6 день</b> |   |               |              |                 |              |              |                       |
| <b>Завтрак</b>         |   |               |              |                 |              |              |                       |
| № рецепта              | Наименование блюда                                    | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал |
|                        |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                       |
| 973                    | Салат из белокачанной капусты № 15-15                 | 80            | 11,74        | 1,24            | 4,07         | 12,45        | 70,56                 |
| 878                    | Гуляш свиной лопатка № 260-15 50/50                   | 100           | 50,87        | 11,25           | 13,06        | 2,82         | 272,08                |
| 715                    | Макаронные изделия отварные № 309-2011                | 180           | 22,86        | 6,29            | 5,13         | 37,22        | 220,41                |
| 616                    | Хлеб йодированный                                     | 30            | 2,69         | 2,31            | 0,24         | 15,33        | 72                    |
| 682                    | Чай с сахаром № 376-2011                              | 200           | 1,97         | 0,1             | 0,02         | 9,52         | 36,77                 |
|                        | Итого   | <b>590</b>    | <b>90,13</b> | <b>21,19</b>    | <b>22,52</b> | <b>77,34</b> | <b>671,82</b>         |
| <b>Обед</b>            |   |               |              |                 |              |              |                       |
| № рецепта              | Наименование блюда                                    | Вес порции, г | Цена, р      | Пищевые в-ва, г |              |              | Энерг. ценность, ккал |
|                        |   |               |              | Белки           | Жиры         | Углеводы     |                       |
| 779                    | Рассольник ленинградский № 96-11                      | 200           | 15,1         | 1,68            | 4,09         | 13,38        | 99,29                 |
| 1143                   | Тефтели из филе птицы с овощами 60/30                 | 90            | 50,19        | 11,09           | 9,15         | 9,08         | 160,99                |
| 731                    | Капша пшеничная с маслом № 302-2011                   | 180           | 18,99        | 7,93            | 5,46         | 43,28        | 257,99                |
| 616                    | Хлеб йодированный                                     | 31            | 2,72         | 2,31            | 0,24         | 15,33        | 72                    |
| 684                    | Чай с лимоном № 377-2011                              | 200           | 3,13         | 0,13            | 0,03         | 9,46         | 37,32                 |
|                        | Итого   | <b>701</b>    | <b>90,13</b> | <b>23,14</b>    | <b>18,97</b> | <b>90,53</b> | <b>627,59</b>         |