

Сезон зимний-весенний
Возратная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша вязкая молочная овсяная	г	250	7,400	8,000	28,000	296,000	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		604,000	17,500	19,900	61,400	577,000	
	Обед							
	Помидор свежий	г	100	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на	г	250	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлеты мясные	г	100	17,800	17,500	14,300	286,000	381
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	850	32,640	27,640	92,360	756,100	
	Полдник							
	Сок апельсиновый	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Итого за полдник:	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	
	Итого за день:	г	1 654,000	51,540	47,940	174,560	1 423,100	

Сезон зимний-весенний
Возрастная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с повидлом	г	250	24,00	11,55	35,50	505,000	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		584,000	26,200	12,630	65,080	641,400	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Тефтели мясные с рисом	г	100	9,500	15,300	11,400	221,000	390
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	32,28	33,31	115,56	886,700	
	Полдник							
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г	30	2,49	2,40	18,12	103,800	
	Итого за день:		1 374,000	60,970	48,340	198,760	1 631,900	

Сезон зимний-весенний
Возрастная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	250	2,700	3,600	28,300	289,400	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	594,000	8,060	14,680	62,310	552,980	
	Обед							
	Икра овощная	г	100	2,100	7,100	10,100	113,200	54-12з
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	205	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

Итого обед:	г	805	38,53	33,790	93,170	798,700	
Полдник							
Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
Итого за полдник:	г	100	6,00	2,830	37,000	196,700	
Итого за день:		1 499,000	52,590	51,300	192,480	1 548,380	

Сезон зимний-весенний

Возратная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
4 день	Завтрак							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	200	13,000	20,000	3,200	328,000	268
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	79,000	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	604	18,100	23,540	38,020	545,600	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	406

Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	750	28,840	22,640	84,580	706,000	
Полдник							
Сок мультифруктовый	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000	501
Итого за полдник:	г	200	0,200	0,000	24,000	100,000	
Итого за день:		1 554,000	47,140	46,180	146,600	1 351,600	

Сезон зимний-весенний

Возратная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	220	10,050	8,600	26,500	434,800	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	79,000	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	564,000	12,150	9,680	55,880	595,800	

Обед							
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
Курица в соусе с томатом	г	120	13,600	13,500	4,100	192,000	405
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		780	29,710	32,450	67,780	717,700	
Полдник							
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
Итого за полдник:	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	
Итого за день:	г	1 374,000	44,410	45,370	143,660	1 432,900	

Сезон зимний-весенний

Возрастная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
6 день	Завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	г	250	5,3	5,6	33	283	233

Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	604,000	10,660	16,680	67,010	546,580	
Обед							
Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	250	8,620	4,820	10,000	119,000	129
Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10,900	11,000	6,000	172,000	54-29м
Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		800,00	28,76	22,31	106,61	753,40	
Полдник							
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
Итого за полдник:	г	230	11,17	15,58	35,75	336,30	
Итого за день:	г	1 634,000	50,590	54,570	209,370	1 636,280	

Сезон зимний-весенний

Возратная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетичес	Номер
------	--------------------	-----------	------------------	-------------	-------

				Белки	Жиры	Углеводы	какая ценность, ккал	рецептуры или технологическая карты
7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	250	5,000	6,000	24,100	319,400	260
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	79,000	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		609,000	10,700	11,480	53,680	536,100	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Гуляш мясной	г	100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	36,230	34,320	83,580	802,700	
	Полдник							
	Сок персиковый	г	200	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Итого за полдник:	г	200	0,600	0,000	33,000	136,000	
	Итого за день:		1 569,000	47,530	45,800	170,260	1 474,800	

Сезон зимний-весенний

Возратная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
8 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	250	25,290	13,250	33,700	495,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	79,000	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	594	27,390	14,330	63,080	656,000	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,14	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	31,780	29,280	81,480	714,200	
	Полдник							
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	
	Итого за день:		1 374,000	60,940	45,020	167,060	1 480,000	

Сезон зимний-весенний
Возратсная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
9 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	200	13,000	20,000	3,200	328,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		594	19,900	25,980	58,080	558,400	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		755	24,870	22,160	70,010	706,600	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563

	Итого за полдник:	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	
	Итого за день:		1 449,000	52,600	56,140	184,590	1 595,000	

Сезон зимний-весенний

Возратная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
10 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	200	5,55	4,95	29,55	307,500	256
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	634,000	23,850	18,030	59,230	615,900	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495

Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
Итого обед:		750	33,130	17,500	105,260	729,500	
Полдник							
Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
Итого за полдник:	г	200	0,800	0,200	26,000	106,000	
Итого за день:		1 584,000	57,780	35,730	190,490	1 451,400	

Сезон зимний-весенний

Возратсная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
11 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	250	2,700	3,600	28,300	289,400	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	79,000	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82

Итого завтрак:		604	5,060	11,880	58,010	525,580	
Обед							
Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
Курица в соусе с томатом	г	120	13,600	13,500	4,100	192,000	405
Картофель отварной	г	150	3,100	5,300	19,800	180,000	426
Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		785	28,280	24,900	72,560	721,300	
Полдник							
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	
Итого за день:		1 419,000	35,110	38,190	153,070	1 356,680	

Сезон зимний-весенний

Возратная категория с 12 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
12 день	Завтрак							
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157

Омлет натуральный	г	200	13,000	20,000	3,200	273,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	604,000	19,900	25,980	58,080	503,400	
Обед							
Салат "Степной"	г	60	0,9	3,5	6	43	25
Суп картофельный с фасолью на	г	200	9,270	7,760	15,270	168,500	135
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		760,00	33,65	30,20	86,75	745,20	
Полдник							
Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
Итого за полдник:	г	230	8,35	8,24	28,00	220,40	
Итого за день:		1 594,000	61,900	64,420	172,830	1 469,000	

