

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

№ _____ (ФНО)

(dama)

APR 1964

приказ № 85

приказ № 85

25.07.2024

2024

'на

:R1

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
понедельник)							
К	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,46	10,44	16,86	124,1	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Какао с молоком	180	3,20	4,69	19,49	82,2	382
ЗА ЗАВТРАК		360	7,1	18,49	45,89	280,54	
К 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,41	0,08	13,10	70	389
ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
	Салат картофельный	30	0,58	1,61	4,53	35,88	35
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	175,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	171
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ЗА ОБЕД		567	20,38	23,69	57,96	490,04	
1К	Печенье	40	0,60	3,00	31,47	178,71	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	170	0,00	0,00	2,91	31,32	359
ЗА ПОЛДНИК		210	0,60	3,00	34,38	210,03	
	Омлет с сыром	180	15,24	21,28	2,55	263,33	211
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	ЗА УЖИН		409	17,85	24,85	20,54	412,57
ЗА ДЕНЬ:		1646	46,34	70,11	171,87	1463,18	
вторник)							

Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174
Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,38	0,28	12,80	56,04	2
Кофейный напиток с молоком	180	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ЗАВТРАК	360	9,25	10,01	47,89	303,92	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	100	338
ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	100	
Винегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31	38,83	67
Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50	5,72	7,18	6,74	129,8	279
Картофель и овощи тушеные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ОБЕД	557	19,57	18,46	68,41	490,79	
Запеканка манная (с молоком сгущенным)	40	1,20	2,21	11,13	184,1	186
Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
ПОЛДНИК	200	7,76	4,61	20,57	210,2	
Рис припущенный	120	1,80	2,40	18,56	123,06	305
Овощи, припущенные с маслом	60	0,80	1,16	5,20	44,88	316
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,10	20,58	101	389
Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	1,44	3,36	9,54	74,24	1
УЖИН	408	6,2	7,2	54,26	385,26	
ЗАВТРАК	1625	43,18	40,68	200,93	1490,17	
ЗАВТРАК 2	100	0,41	0,08	13,10	70	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ПОЛДНИК	100	0,41	0,08	13,10	70	
Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39
Рассольник ленинградский	150	5,07	4,89	23,46	120,81	96
Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ОБЕД	537	26,05	12,77	62,85	499,49	

2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
А ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
	Салат из соленого огурца с луком	40	0,33	2,01	0,74	35,55	21
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4,50	6,00	18,00	112,03	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	98,05	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2,20	2,09	27,14	91,55	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,14	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,79	H
А ОБЕД		549	18,63	16,36	83,77	490,11	
К	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	135,53	10.10.1.1
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	75	377
А ПОЛДНИК		205	0,96	0,70	36,00	210,53	
	Макароны отварные с овощами	130	1,10	2,02	38,50	199,5	205
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	0,80	0,94	38	20
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,28	13,36	359
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	35	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
А УЖИН		404	2,84	3,31	55,98	350,58	
А ДЕНЬ:		1608	36,73	41,78	222,45	1470,13	
недельник)							
	Каша жидкая молочная пшеница	150	1,50	3,00	51,90	194,78	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,38	0,28	12,80	60,04	2
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	6,66	26,1	376
А ЗАВТРАК		360	3,03	6,36	68,10	280,92	
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
А ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	63
	Суп из овощей	180	13,16	12,29	22,19	216,86	99
	Плов из птицы или кролика	110	8,66	9,75	13,21	142,11	291
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
А ОБЕД		507	24,85	22,85	51,06	507,92	
К	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	167,13	H
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	2,91	42,87	359
А ПОЛДНИК		210	0,60	3,00	34,38	210	
	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,07	6,17	38,18	195,71	121
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342

ИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	150	406
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ЗА ПОЛДНИК		230	5,72	5,62	52,51	246,3	
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	170	15,91	15,63	13,71	225,84	223
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,28	13,36	359
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Хлеб ржано-пшеничный	21	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ЗА УЖИН		401	18,41	19,2	26,99	357,12	
ЗА ДЕНЬ:		1628	55,82	44,26	194,55	1461,43	
(четверг)							
АК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Чай с сахаром	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ЗА ЗАВТРАК		360	7,27	9,24	71,30	319,65	
АК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,24	2,19	21,87	53
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61	246
	Каша рассыпчатая перловая	110	2,20	1,17	31,56	104,33	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ЗА ОБЕД		577	14,18	13,95	78,00	571,44	
ИК	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	184,18	425
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
ЗА ПОЛДНИК		210	8,50	9,28	35,10	210,28	
	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	2,30	12,55	15,77	161,62	121
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	60	1,00	1,41	25,57	115,01	410
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
ЗА УЖИН		408	4,83	14,14	49,71	350,03	
ЗА ДЕНЬ:		1655	36,28	47,11	255,11	1547,4	
(пятница)							
АК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	162,81	210
	Бутерброд с сыром горячий	30	2,14	2,00	8,23	80,7	3
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	23,2	116
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	82,2	382
ЗА ЗАВТРАК		350	13,89	21,33	33,60	348,91	

	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425
ЗА УЖИН		400	8,66	11,94	83,59	486,89	
ЗА ДЕНЬ:		1577	37,55	44,23	250,23	1555,73	
(вторник)							
АК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ЗА ЗАВТРАК		350	18,52	18,46	38,15	346,83	
К 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	70	338
ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	70	
	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	7,71	16,77	100,01	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ЗА ОБЕД		547	13,95	22,02	63,53	537,44	
АК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	183,9	406
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
ЗА ПОЛДНИК		210	2,10	5,12	50,59	210	
	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	3,74	2,45	20,25	133,01	10
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ЗА УЖИН		407	17,60	20,36	38,44	445,78	
ЗА ДЕНЬ:		1614	52,57	66,36	200,51	1610,05	
среда)							
К	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	150	2,00	4,01	34,99	134,10	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,38	0,28	12,80	63,4	2
	Чай с сахаром	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ЗА ЗАВТРАК		360	6,27	10,25	56,00	280,86	
К 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
	Винегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31	64,71	45

	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52	131,4	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	91,06	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,28	17,25	102,41	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	118,19	348
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ЗА ОБЕД		514	19,44	13,74	81,22	601,45	
ИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	50	1,00	1,41	25,57	115,01	410
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ЗА ПОЛДНИК		230	6,22	5,91	34,21	211,31	
	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	120	1,10	9,97	33,15	220	147
	Салат из соленого огурца с луком	40	0,33	2,01	0,74	22,4	21
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,28	13,36	359
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	100	406
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ЗА УЖИН		409	2,99	13,31	81,5	399,44	
ЗА ДЕНЬ:		1613	35,33	43,29	266,03	1563,06	
(четверг)							
ИК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	162,81	210
	Бутерброд с сыром горячий	30	2,14	2,00	8,23	80,3	3
	Какао с молоком	180	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ЗА ЗАВТРАК		350	13,89	21,33	33,60	319,91	
ИК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
	нарезка из свежих помидор	30	0,32	1,83	1,03	21,84	23
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему	130	6,01	7,72	25,71	199,07	259
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ЗА ОБЕД		537	12,41	15,34	67,64	588,54	
ИК	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	213,58	424
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ЗА ПОЛДНИК		210	7,73	9,22	40,65	244,9	
	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	170	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	43,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Бутерброд с маслом (сливочным или, шоколадным)	30	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ЗА УЖИН		417	29,25	21,92	24,22	565,21	

ЗА ДЕНЬ:		1614	64,78	68,31	187,11	1814,56	
0 (пятница)							
АК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	1,50	1,80	51,52	212,63	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,38	0,28	12,80	59,40	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ЗА ЗАВТРАК		360	5,17	5,67	76,87	352,04	
АК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,52	1,85	2,77	49,75	42
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	188,23	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	91,2	235
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	61,91	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	70,92	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ЗА ОБЕД		537	16,57	11,79	48,83	547,77	
ИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	182,84	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	101,65	385
ЗА ПОЛДНИК		205	5,77	5,20	36,41	284,49	
	Макароны отварные с сыром	150	4,55	4,65	21,52	172,85	204
	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	125,58	424
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ЗА УЖИН		417	7,44	5,04	30,59	456,19	
ЗА ДЕНЬ:		1619	35,36	27,78	205,8	1710,49	
ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16199	443,94	493,91	2154,59	15686,2	
ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1619,9	44,394	49,391	215,459	1568,62	

