



**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1  
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1\2003	Салат из моркови с изюмом	60	88,12	0,72	1,24	7
278/2007	Тефтели мясные с соусом	110	151	9,6	8,5	8,5
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	22,9
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>580</b>	<b>594,12</b>	<b>19,82</b>	<b>17,84</b>	<b>80</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>580</b>	<b>594,12</b>	<b>19,82</b>	<b>17,84</b>	<b>80</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2  
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
456/2016	Булочка Веснушка	50	97	3,8	3,1	18,2
388/2004	Шницель рыбный	90	143,4	5	10,4	8
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	11,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550</b>	<b>567,9</b>	<b>19,15</b>	<b>19,45</b>	<b>77,25</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>550</b>	<b>567,9</b>	<b>19,15</b>	<b>19,45</b>	<b>77,25</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3  
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
34\2016	Салат из отв.свеклы с маслом растит.	60	29,01	0,33	1,55	6,12
260/2007	Гуляш из свинины	90	179,15	9,54	8	9
304/2007	Рис отварной	150	208	3,62	6,12	24,75
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>560</b>	<b>591,16</b>	<b>17,59</b>	<b>16,27</b>	<b>81,47</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>560</b>	<b>591,16</b>	<b>17,59</b>	<b>16,27</b>	<b>81,47</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4  
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17-2/12	Пирожок печеный с повидлом	50	121,8	2,89	1,1	16
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	186	11	13,3	13,7
686/2004	Чай с лимоном	250	72	0,35	0,13	16,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>510</b>	<b>496,8</b>	<b>18,14</b>	<b>15,13</b>	<b>70,7</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>510</b>	<b>496,8</b>	<b>18,14</b>	<b>15,13</b>	<b>70,7</b>

**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5  
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры	200	231	9	10,7	16,1
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>560</b>	<b>465</b>	<b>13,75</b>	<b>11,95</b>	<b>74,3</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>560</b>	<b>465</b>	<b>13,75</b>	<b>11,95</b>	<b>74,3</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1  
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
268/2007	Котлета мясная с/с	110	154	8,9	8,86	10,4
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	183,07	6	6,52	20,75
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>520</b>	<b>519,07</b>	<b>19,1</b>	<b>16,08</b>	<b>70,45</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>520</b>	<b>519,07</b>	<b>19,1</b>	<b>16,08</b>	<b>70,45</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2  
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
297\2007	Фрикадельки мясные с соусом	110	135,5	8	9	11
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	15
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>520</b>	<b>490,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,1</b>	<b>67,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>520</b>	<b>490,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,1</b>	<b>67,6</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3  
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
42\2016	Салат из моркови с маслом растит.	60	40,9	0,6	2,6	5,8
284\2007	Запеканка картофельная с мясом	205	288	14	12	23,4
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>525</b>	<b>510,9</b>	<b>18,8</b>	<b>15,3</b>	<b>68,5</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>525</b>	<b>510,9</b>	<b>18,8</b>	<b>15,3</b>	<b>68,5</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4  
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
224\2007	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	186	11	13,3	13,7
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10/30	122	2	2,2	8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	59	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>550</b>	<b>542</b>	<b>17,75</b>	<b>16,75</b>	<b>79,9</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>550</b>	<b>542</b>	<b>17,75</b>	<b>16,75</b>	<b>79,9</b>

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5  
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
6\12\2011	Ватрушка со сметаной	50	85,09	4,3	4,41	24,6
291\2007	Плов из мяса куры	200	288	10,2	11	19,7
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	<b>ИТОГО :</b>	<b>510</b>	<b>555,09</b>	<b>18,7</b>	<b>16,11</b>	<b>83,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>510</b>	<b>555,09</b>	<b>18,7</b>	<b>16,11</b>	<b>83,6</b>