

1 вариант (понедельник)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Огурец свежий или соленый по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12
455-04	Коглеты рубленые с белокочанной капустой	100	16,5	24,2	24,32	344
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
ТК	Сок фруктовый	200	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Лаваш Кубанский	50	5,13	1,38	27,5	150,9
	ИТОГО	630	28,1	32,04	93,25	743,3

2 вариант (вторник)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Коглеты н/р «Нежность»	100	16,8	17,2	3,4	246
534	Капуста тушеная	180	3,34	7,78	41,42	256,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62
ТК	Лаваш Кубанский	50	5,13	1,38	27,5	150,9
	ИТОГО	540	25,4	26,38	87,52	715,1

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
358	Сырники из творога с повидлом	180/20	10,20	12,06	19,76	302,85
693-04	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	148
ТК	Кондитерские изделия	20	0,48	0,48	11,76	56,4
ТК	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,9	22,5	107,6
ТК	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
ИТОГО		490	19,33	17,64	88,22	657,55

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат из св. Капусты или из кваш. Капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2
438-04	Азу из говядины	50/150	10,7	12,6	10,2	356
342-11	Компот из свежих (или замороженных) плодов	200			28	112
ТК	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
ТК	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
ИТОГО		620	17,38	18,29	76,36	699,4

5 вариант (пятница)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
312-11	Пюре картофельное	180	3,9	10,98	21,24	207,42
377-04	Шницель рыбный натуральный	100	17,92	20,5	3,96	286,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,4	9,91	47,8
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4
ТК	Кондитерское изделие	20	2	5	7,1	53
	ИТОГО	550	26,68	37,12	67,31	703,82

6 вариант (суббота)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
340-04	Омлет натуральный	200	21,08	29,2	3,63	369,4
389-11, ТК	Сок фруктовый натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Лаваш Кубанский	30	3,08	0,83	16,5	90,54
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,64	0,64	15,64	47
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,4
	ИТОГО	550	27,14	30,89	65,87	639,14

7 вариант (понедельник)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Помидор свежий или соленый по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12
ТК	Рыба запеченная	120	18,52	21,58	5,1	283,56
310,12	Картофель отварной	180	3,07	5,18	27,61	168,42
377-11	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржаной	35	2,38	0,42	11,78	59,78
	ИТОГО	685	27,6	28,1	81,59	681,36

8 вариант (вторник)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
493	Птица или кролик, тушеные в сметанном соусе	75/75	24,45	18	6,44	232,65
541-04	Рагу овощное	200	5,03	11,12	23,36	210,02
386-17,ТК	Кисломологичный продукт	200	5,22	4,5	7,2	90
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржаной	35	2,38	0,42	11,78	59,78
	ИТОГО	575	39,88	34,84	68,78	688,05

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат из св. капусты или из квашенной по сезону	100	1,4	5,1	8,9	68
244-17, ТК	Плов из пшпы	50/150	16,2	15,8	36,2	358
342-11	Компот из свежих (или замороженных) плодов	200			28	112
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,58	11,55	60,38
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,40
	ИТОГО	640	21,39	22,1	104,35	692,78

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Огурец свежий или соленый по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12
ТК	Рыба запеченная	120	18,52	21,58	5,1	236,8
302-11	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,92	6,88	45,4	255,4
ТК	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,49	9,67	50,56
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,4
	ИТОГО	616	31,2	29,27	92,17	686,96

10 вариант (четверг)

9 вариант (среда)

11 вариант (пятница)							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
			Б	Ж	У		
451-04	Котлета говяжья	100	8,25	12,10	7,16	172,00	
302-11	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,92	6,88	46,15	275,4	
377-11	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	15,20	62,00	
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6	
ТК	Хлеб ржаной	20	13,4	0,22	9,9	47,4	
	ИТОГО	550	32,5	20,02	98,41	652,4	
12 вариант (суббота)							
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	
			Б	Ж	У		
ТК	Овоши по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12	
294-11	Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	12,4	9,86	245	
312-11	Пюре картофельное	180	28,8	4,61	19,61	131,7	
342-11	Компот из свежих (или замороженных) плодов	200			28	112	
ТК	Хлеб пшеничный	20	13,4	0,22	9,9	47,4	
	ИТОГО	600	55,03	17,33	69,27	548,1	
	ВСЕГО за 10 дней		352,74	308,94	1004,92	8163,5	
	СРЕДНЯЯ		29,40	25,75	83,74	680,29	
	НОРМА по САНПИТУ	550	22,5	23	95,75	680	

1 вариант (понедельник)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Огурец свежий или соленый по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12
282-16	Гуляш	50/50	12,3	12,2	3,9	131
302-11	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,92	6,88	45,4	255,4
377-11	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	15	71,7
ТК	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	ИТОГО	645	24,85	20,1	89,8	574,8

2 вариант (вторник)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Помидор свежий или соленый по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12
ТК	Нагетсы из куриного филе	100	15,29	12,38	18,85	256
312-11	Пюре картофельное	180	3,9	10,98	21,24	207,42
342-11	Компот из свежих (или замороженных) плодов	200			28	102
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,4	10	47,8
	ИТОГО	600	21,29	23,86	79,99	625,22

3 вариант (среда)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
223-11	Запеканка из творога с повид.	180/20	13,85	16,62	27,23	351,92
693-04	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	148
ТК	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,4
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
ИТОГО		565	22,63	22,1	93,19	694,62

4 вариант (четверг)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Помидор свежий или соленый по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12
ТК	Запеканка картофельная с мясом	150/50	15,29	12,38	18,85	342,08
376-11	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00
ТК	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
ТК	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	10,08	51,24
ИТОГО		585	21,5	13,26	67,93	570,82

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	5 вариант (пятница)			Ккал
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
312-11	Пюре картофельное	180	3,9	10,98	21,24	207,42
397	Фрикадельки рыбные	75/45	17,85	19,20	11,70	279,30
389-11, ТК	Сок фруктовый натуральный или	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,58	11,55	60,38
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,40
	ИТОГО	620	26,14	30,98	74,59	679,3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	6 вариант (суббота)			Ккал
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
181-07	Каша жидкая молочная из манной кр	210	6,11	10,72	32,38	251
3	Бутерброд с сыром (полутвердый массовой долей жира 45-50%)	50	6,27	7,86	14,83	158
389-11, ТК	Сок фруктовый натуральный или напиток витаминизированный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,64	0,64	15,64	75,01
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,40
	ИТОГО	580	15,36	19,44	92,95	616,21

7 вариант (понедельник)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Помидор свежий или соленый по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12
468-04	Оладьи из печени	100	9,4	8,55	3,45	259
310,12	Картофель отварной	180	3,07	5,18	27,61	168,42
377-11	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,58	11,55	60,38
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,40
	ИТОГО	630	16,69	14,65	69,61	609,2

8 вариант (вторник)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Птица запеченная	110	14,96	24,97	23,54	241,34
203-11	Мякотины изделия отварные с соусом сливочным	180	4,84	2,46	26,84	171,6
ТК	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,40
	ИТОГО	550	24,94	28,45	100,48	640,74

9 вариант (средн)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Вок "Курица с рисом и овощами	50/150	5,6	20,6	37,4	380
342-11	Компот из свежих (или замороженных) плодов	200			28	112
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	20	95,6
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,9	47,40
ТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	560	10,14	22,02	105,1	682

10 вариант (четверг)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Огурец свежий или соленый по сезону	100	0,7	0,1	1,9	12
249-16	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	20	5,8	14,8	240
376-11	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00
ТК	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
ТК	Хлеб ржаной	20	1,34	0,22	9,90	47,4
ТК	Кондитерское изделие	20	1,07	2,61		88
	ИТОГО	595	26,58	9,15	63,7	552,9

11 вариант (пятница)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Смузи свежий или соевый по рецепту	100	0,7	0,1	1,9	12
443-04	Плов из говядины	50/150	16,20	15,90	28,30	302
377-11	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	15,20	62,00
ТК	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
ТК	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	10,08	51,24
	ИТОГО	585	22,47	16,78	77,58	532,74
12 вариант (суббота)						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-2011	Сыр полутвердый массовый доли жира 45,500%	20	5,28	5,32	0,00	68,72
223-11	Запеканка из творога с повид.	180/20	13,85	16,62	27,23	351,92
376-11	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,40	10,00	47,80
ТК	Хлеб ржаной	20	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Фрукты свежие	100	0,4	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	570	23,1	23,36	77,03	647,14
	ВСЕГО за 10 дней		255,69	244,15	991,95	7425,69
	СРЕДНЯЯ		21,31	20,35	82,66	618,81
	НОРМА по САНПИТУ	550	22,5	23	95,75	680