





**Меню приготавливаемых блюд (доп. питание)**

Стоимость завтрака : **95.00 руб.**

Стоимость обеда: **105.00 руб.**

**Неделя: 1**

**День: понедельник**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Плов с мясом	220	16,8	18,7	35,1	332,3	265
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Булочка ванильная	75	3,38	2,97	35,94	182,67	422
<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,9</b>	<b>22,0</b>	<b>97,1</b>	<b>628,2</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	5,5	15,5	4,3	178,6	82
Котлеты куриные в соусе красном (мясное блюдо)	100	8,50	5,50	9,50	120,50	295/422
Макаронные изделия отварные	180	8,60	15,00	46,70	356,30	202
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>24,4</b>	<b>36,4</b>	<b>98,0</b>	<b>814,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,3</b>	<b>58,4</b>	<b>195,1</b>	<b>1442,8</b>	

Неделя: 1

День: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки мясные в соусе красном (мясное блюдо)	100	7,1	10,59	11,57	166,99	280/422
Картофель отварной	150	2,8	7,6	15,9	142,8	105
Овощи сезонные	40	0,0	0,0	0,8	4,4	148/149
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	36	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>11,63</b>	<b>18,53</b>	<b>52,53</b>	<b>413,72</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с вермишелью	250	5,96	5,24	15,68	135,2	112
Фрикадельки мясные в соусе красном (мясное блюдо)	110	7,8	11,65	12,73	183,69	280/422
Картофель отварной	180	3,4	8,1	19,1	188,61	105
Кисель фруктовый	200	0,27	0,1	26,6	108,2	484
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>18,93</b>	<b>25,39</b>	<b>87,91</b>	<b>679,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>30,56</b>	<b>43,92</b>	<b>140,44</b>	<b>1092,95</b>	

Неделя: 1

День: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак</b>						
Ромштекс из свинины с соусом красным (мясное блюдо)	60/20	23,48	17,4	6,75	237,57	253/422
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	9,6	11,9	152,9	171
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	12,3	38	377
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,4	573
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>32,98</b>	<b>32,3</b>	<b>65,55</b>	<b>632,87</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	4,21	13,18	20,37	216,94	96
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном (мясное блюдо)	100	9,9	8,7	7,65	118,2	271/422
Картофель жареный по-деревенски	180	6	8,1	34	180	147
Напиток из свежемороженой ягод	200	0,19	0,04	16,21	65,57	639
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>21,8</b>	<b>30,32</b>	<b>92,03</b>	<b>644,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,78</b>	<b>62,62</b>	<b>157,58</b>	<b>1277,11</b>	

Неделя: 1

День: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводо ы		
<b>Завтрак</b>						
Котлеты куриные в соусе красном (мясное блюдо)	100	8,50	5,50	9,50	120,50	295/422
Рис отварной	180	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	36	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>14</b>	<b>21,4</b>	<b>74</b>	<b>576,43</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	250	0,84	9,09	34,37	222,63	88
Котлеты куриные в соусе красном (мясное блюдо)	100	8,50	5,50	9,50	120,50	295/422
Рис отварной	180	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Сок фруктовый	200	0,34	0,07	6,82	31,05	пр
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>14,98</b>	<b>30,56</b>	<b>104,69</b>	<b>794,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>28,98</b>	<b>51,96</b>	<b>178,69</b>	<b>1370,54</b>	

Неделя: 1

День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак</b>						
Гуляш мясной (мясное блюдо)	100	10,64	28,19	2,89	309	260
Макаронные изделия отварные	180	8,6	15	46,7	356,3	202
Напиток из свежемороженных ягод	200	0,19	0,04	16,21	65,57	639
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,93</b>	<b>43,53</b>	<b>79,6</b>	<b>794,4</b>	
<b>Обед</b>						
Свекольник со сметаной	250	5,9	8	12,1	160	98
Тефтели мясные в соусе красном (мясное блюдо)	100	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Макаронные изделия отварные	180	8,6	15	46,7	356,3	202
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	36	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>91,2</b>	<b>748,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,93</b>	<b>66,53</b>	<b>170,80</b>	<b>1542,73</b>	



Неделя: 2

День: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Жаркое по-домашнему с мясом	220	15,8	8,5	30,5	261,1	259
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Печенье	30	2	5	20	135	9
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	19,5	13,8	74,8	502,63	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбой	250	5,8	6,49	47,44	268,51	122
Жаркое по-домашнему с мясом	220	15,8	8,5	30,5	261,1	259
Сок фруктовый	200	0,34	0,07	6,82	31,05	пр
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	23,44	15,36	98,56	624,19	
<b>Итого за день</b>		42,94	29,16	173,36	1126,82	



Неделя: 2

День: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Котлеты куриные в соусе красном (мясное блюдо)	100	8,50	5,50	9,50	109,55	295/422
Рис, припущенный с овощами	180	6,84	11,88	54,18	350,28	234.1
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	11,5	46,5	388
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Кондитерское изделие	50	2,4	3,3	16,8	106,14	пр
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	19,44	20,98	105,78	676	
<b>Обед</b>						
Суп гороховый	250	10,1	5,6	9,9	141	102
Фрикадельки мясные в соусе красном (мясное блюдо)	100	7,1	10,59	11,57	166,99	280/422
Картофель отварной	180	3,4	8,1	19,1	188,61	125
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	11,5	46,5	388
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	22,3	24,59	65,87	606,63	
<b>Итого за день</b>		41,74	45,57	171,65	1282,63	



Неделя: 2

День: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводо ы		
<b>Завтрак</b>						
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309	260
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	9,60	11,90	152,90	171
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,4	573
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	36	376
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	18,04	37,99	39,89	567,3	
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и сметаной на м/к бульоне	250	6,88	19,38	5,34	223,25	82
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309	260
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,9	9,6	11,9	152,9	171
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	24,59	37,15	64,8	1593,6	
<b>Итого за день</b>		42,63	75,14	104,69	2160,90	



Неделя: 2

День: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак</b>						
Тефтели мясные в соусе красном (мясное блюдо)	100	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Картофель тушёный с луком	180	4,21	13,29	50,54	282,74	172
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Сдоба обыкновенная	50	2,9	4,1	23,2	141	421
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,61</b>	<b>30,39</b>	<b>126,14</b>	<b>797,77</b>	
<b>Обед</b>						
Суп с макаронными изделиями	250	5	7,67	26,69	195,79	112
Тефтели мясные в соусе красном (мясное блюдо)	100	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Картофель тушёный с луком	180	4,21	13,29	50,54	282,74	172
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>18,71</b>	<b>28,96</b>	<b>109,63</b>	<b>717,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,32</b>	<b>59,35</b>	<b>235,77</b>	<b>1515,33</b>	



Неделя: 2

День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Котлета натуральная из филе птицы с соусом красным	60/20	13	15		112	656/422
Макаронные изделия отварные	180	8,6	15	46,7	356,3	202
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,4	573
Булочка ванильная	50	2,25	1,98	23,96	121,78	450
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,353</b>	<b>32,18</b>	<b>95,76</b>	<b>702,48</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,39	7,44	9,79	123,3	88
Котлета натуральная из филе птицы с соусом красным	60/20	13	15		112	656/422
Рис отварной	180	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	11,5	46,5	388
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>22,89</b>	<b>38,34</b>	<b>75,29</b>	<b>701,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,243</b>	<b>70,52</b>	<b>171,05</b>	<b>1404,21</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>419,46</b>	<b>563,19</b>	<b>1 699,10</b>	<b>14 215,97</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>41,95</b>	<b>56,32</b>	<b>169,91</b>	<b>1 421,60</b>	

