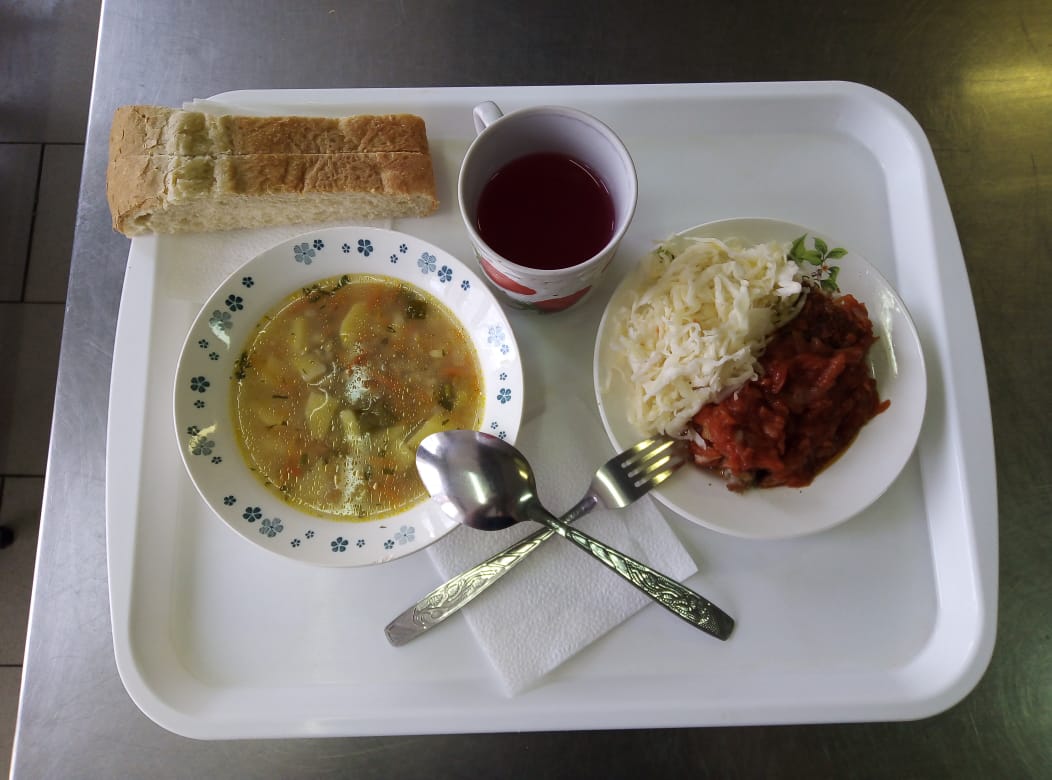
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Понедельник-1** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День/неделя: Понедельник-1** |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,73 | 4,74 | 20,93 | 150,15 |
| Чай с сахаром 200/12 | 200 |  |  | 11,98 | 47,89 |
| Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 |
| Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 0,32 | 29,00 | 0,52 | 264,36 |
| Фрукты (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| **Итого за Завтрак** | **620** | **10,82** | **46,18** | **48,75** | **658,99** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | 60 | 1,22 | 3,07 | 6,46 | 59,10 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,01 | 5,17 | 13,74 | 110,49 |
| Биточек мясной (говядина) | 90 | 14,60 | 14,28 | 13,68 | 241,75 |
| Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 |
| Рис отварной | 150 | 3,80 | 2,72 | 40,00 | 199,65 |
| Компот из свежих яблок 200/12 | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 66,68 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 |
| **Итого за Обед** | **830** | **27,27** | **27,69** | **121,33** | **845,50** |

|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневное меню  Дата: 12.04.2021 | C:\Users\ДИРЕКТОР\Desktop\123.jpg |



|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневное меню  Дата: 13.04.2021 | C:\Users\ДИРЕКТОР\Desktop\123.jpg |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Вторник-1** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая ценность ценность** |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами | 160 | 16,46 | 18,507 | 3,307 | 246,067 |
| Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,00 |
| Какао на молоке | 200 | 5,71 | 4,80 | 20,82 | 150,86 |
| Булочка с орехами пониженной калорийности | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 |
| Фрукты (киви) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| **Итого за Завтрак** | **550** | **30,529** | **29,597** | **78,319** | **705,665** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,47 | 3,08 | 1,50 | 36,24 |
| Рассольник ленинградский (на курином бульоне) | 250 | 10,80 | 3,63 | 17,25 | 145,55 |
| Рыба, тушённая с овощами, (горбуша) 90/100 | 190 | 17,54 | 10,32 | 5,24 | 184,69 |
| Кисель из вишни 200/11 | 200 | 0,26 | 0,04 | 25,07 | 102,09 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 |
| **Итого за Обед** | **770** | **34,28** | **17,88** | **80,25** | **620,20** |



|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневное меню  Дата: 14.04.2021 | C:\Users\ДИРЕКТОР\Desktop\123.jpg |



|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневное меню  Дата: 15.04.2021 | C:\Users\ДИРЕКТОР\Desktop\123.jpg |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Четверг-1** | | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая ценность** |
| **Завтрак** | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| Запеканка творожная с морковью | | 160 | 19,33 | 11,03 | 25,26 | 281,81 |
| Сметана | | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,30 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,90 | 3,00 | 17,28 | 107,88 |
| Сыр порционный | | 20 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 |
| Фрукты (мандарины) | | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Хлеб пшеничный 30 | | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| **Итого за Завтрак** |  | **535,00** | **31,55** | **21,43** | **69,55** | **600,39** |
| Обед | |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров | | 60 | 0,66 | 3,10 | 2,08 | 40,09 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | 2,15 | 3,20 | 10,27 | 79,83 |
| Оладьи из печени с морковью | | 90 | 13,30 | 8,96 | 10,64 | 177,33 |
| Макаронные изделия отварные | | 150 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 |
| Компот из св/мор ягод (черн.смор.)200/15 | | 200 | 0,23 | 0,05 | 17,62 | 68,59 |
| **Итого за Обед** | | **820** | **27,18** | **18,94** | **107,79** | **709,69** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Среда-1** | | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая ценность** |
| **Завтрак** | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| Шницель мясной | | 90 | 14,60 | 14,28 | 13,68 | 241,75 |
| Соус томатный | | 30 | 0,53 | 0,74 | 2,38 | 18,87 |
| Картофельное пюре | | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 |
| Помидоры св.порционные | | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 |
| Мармелад | | 15 | 0,02 |  | 11,91 | 48,15 |
| Чай с лимоном | | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 |
| **Итого за Завтрак** |  | **562** | **21,90** | **18,72** | **82,44** | **588,53** |
| Обед | |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови, яблок и апельсинов | | 60 | 0,65 | 3,10 | 6,55 | 57,95 |
| Суп-лапша домашняя | | 250 | 13,29 | 2,86 | 14,53 | 137,04 |
| Плов с мясом птицы (куры) | | 200 | 21,83 | 19,95 | 37,54 | 418,00 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 |
| **Итого за Обед** | | **780** | **41,99** | **26,91** | **110,00** | **856,63** |



|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневное меню  Дата: 16.04.2021 | C:\Users\ДИРЕКТОР\Desktop\123.jpg |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Пятница-1** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге**  **тическая ценность** |
| **Завтрак** |  | **Б** | **Ж** | **У** |
| Гуляш из говядины | 90 | 17,02 | 18,74 | 2,41 | 246,47 |
| Огурец свежий | 30 | 0,10 | 0,03 | 1,10 | 7,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 |
| Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 |
| Булочка с орехами пониженной калорийности | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 |
| **Итого за Завтрак** | **537** | **32,90** | **26,99** | **97,04** | **766,00** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 2,06 | 5,02 | 41,92 |
| Уха ростовская | 250 | 9,59 | 5,68 | 19,46 | 168,18 |
| Макаронные изделия отварные с сыром 140/10 | 150 | 7,91 | 6,13 | 33,89 | 223,08 |
| Компот из изюма | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 116,10 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 |
| **Итого за Обед** | **730,00** | **24,03** | **14,77** | **117,69** | **700,91** |



|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневное меню  Дата: 19.04.2021 | C:\Users\ДИРЕКТОР\Desktop\123.jpg |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Понедельник-2** | | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая ценность** |
| **Завтрак** | |  | **Б** | **Ж** | **У** |
| Помидоры св.порционные | | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 |
| Тефтели рыбные (горбуша) | | 100 | 10,86 | 8,25 | 12,31 | 167,36 |
| Картофельное пюре | | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 |
| Какао на молоке | | 200 | 5,71 | 4,80 | 20,82 | 150,86 |
| Пастила ванильная | | 15 | 0,08 |  | 12,00 | 48,60 |
| Хлеб пшеничный 30 | | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| **Итого за Завтрак** |  | **535,00** | **23,34** | **16,75** | **87,41** | **596,31** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | | 60 | 0,76 | 3,09 | 4,01 | 47,48 |
| Суп крестьянский с крупой (на курином бульоне) | | 250 | 10,96 | 3,59 | 10,83 | 120,07 |
| Бефстроганов | | 90 | 14,08 | 15,02 | 4,44 | 209,35 |
| Капуста тушеная | | 150 | 3,90 | 3,11 | 13,94 | 101,95 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 |
| **Итого за Обед** | | **820,00** | **35,91** | **25,82** | **84,60** | **722,48** |
| **Всего за Понедельник-2** | | **1355,00** | **59,25** | **42,57** | **172,01** | **1318,80** |



|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневное меню  Дата: 20.04.2021 | C:\Users\ДИРЕКТОР\Desktop\123.jpg |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Вторник-2** | | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге**  **тическая ценность** |
| **Завтрак** | |  | **Б** | **Ж** | **У** |
| Сырники с морковью | | 185 | 21,62 | 16,34 | 24,19 | 334,67 |
| Соус ягодный | | 15 | 0,05 | 0,01 | 8,62 | 35,04 |
| Чай с лимоном | | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 |
| Фрукты (яблоки) | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 |
| **Итого за Завтрак** |  | **597,00** | **25,37** | **17,32** | **78,18** | **578,88** |
| Обед | |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с сыром | | 60 | 4,13 | 6,69 | 2,62 | 88,43 |
| Борщ с картофелем и фасолью | | 250 | 2,73 | 3,31 | 14,05 | 97,86 |
| Фрикадельки из мяса птицы | | 90 | 24,32 | 22,52 | 7,11 | 328,92 |
| Рис отварной | | 150 | 3,80 | 2,72 | 40,00 | 199,65 |
| Компот из свежих яблок200/12 | | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 66,68 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 |
| **Итого за Обед** | | **820,00** | **40,36** | **36,19** | **110,87** | **933,17** |
| **Всего за Вторник-2** | | **1417,00** | **65,74** | **53,51** | **189,05** | **1512,05** |



|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневное меню  Дата: 21.04.2021 | C:\Users\ДИРЕКТОР\Desktop\123.jpg |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Среда-2** | | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге**  **тическая ценность** |
| **Завтрак** | |  | **Б** | **Ж** | **У** |
| Перец болгарский | | 30 | 0,39 | 0,03 | 1,47 | 7,81 |
| Запеканка картофельная с печенью | | 200 | 21,58 | 8,71 | 38,57 | 320,47 |
| Соус сметанный с томатом | | 30 | 0,57 | 1,23 | 2,26 | 22,70 |
| Какао на молоке | | 200 | 5,71 | 4,80 | 20,82 | 150,86 |
| Булочка с орехами пониженной калорийности | | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 |
| Итого за Завтрак |  | **520,00** | **35,28** | **20,69** | **105,05** | **751,58** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с черносливом орехами | | 60 | 1,99 | 7,34 | 7,91 | 106,08 |
| Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне) | | 250 | 10,80 | 3,69 | 21,09 | 161,10 |
| Котлета рыбная (минтай) | | 100 | 13,04 | 4,91 | 15,44 | 158,78 |
| Картофельное пюре | | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 |
| Компот из сухофруктов200/12 | | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 |
| **Итого за Обед** | | **830,00** | **35,15** | **20,07** | **120,41** | **804,77** |
| **Всего за Среда-2** |  | 1350,00 | 70,43 | 40,77 | 225,46 | 1556,35 |



|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневное меню  Дата: 22.04.2021 | C:\Users\ДИРЕКТОР\Desktop\123.jpg |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Четверг-2** | | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге**  **тическая ценность** |
| **Завтрак** | |  | **Б** | **Ж** | **У** |
| Огурец свежий | | 30 | 0,10 | 0,03 | 1,10 | 7,00 |
| Тефтели куриные (куры) | | 90 | 12,27 | 12,81 | 11,97 | 212,65 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,90 | 3,00 | 17,28 | 107,88 |
| Мармелад | | 15 | 0,02 |  | 11,91 | 48,15 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 |
| **Итого за Завтрак** |  | **525,00** | **28,01** | **18,48** | **100,14** | **676,60** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |
| Салат картофельный с зелёным горошком | | 60 | 1,06 | 4,16 | 6,02 | 66,11 |
| Суп из овощей | | 250 | 1,85 | 5,26 | 11,06 | 99,46 |
| Жаркое по-домашнему (свинина) | | 200 | 14,93 | 20,48 | 20,81 | 328,02 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 |
| **Итого за Обед** | | **780,00** | **24,05** | **30,89** | **89,29** | **737,23** |
| **Всего за Четверг-2** | | **1305,00** | **52,06** | **49,38** | **189,42** | **1413,83** |



|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневное меню  Дата: 23.04.2021 | C:\Users\ДИРЕКТОР\Desktop\123.jpg |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Пятница-2** | | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерге**  **тическая ценность** |
| **Завтрак** | |  | **Б** | **Ж** | **У** |
| Каша молочная "Дружба"200/5 | | 205 | 7,56 | 8,14 | 34,25 | 241,61 |
| Чай с сахаром200/12 | | 200 |  |  | 11,98 | 47,89 |
| Масло порционно | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| Сыр порционный | | 20 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 |
| Фрукты (груша) | | 150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак** |  | **625,00** | **15,37** | **20,80** | **80,78** | **574,49** |
| Обед | |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с изюмом | | 60 | 0,78 | 5,09 | 10,59 | 92,33 |
| Суп картофельный с горохом (на курином бульоне) | | 250 | 5,87 | 5,55 | 19,28 | 150,87 |
| Котлеты рубленые из мяса птицы (куры) | | 90 | 14,27 | 13,71 | 13,32 | 234,00 |
| Макаронные изделия отварные | | 150 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 |
| Компот из свежих яблок200/12 | | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 66,68 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 |
| Соус молочный | | 30 | 0,78 | 2,59 | 2,86 | 37,95 |
| **Итого за Обед** | | **850,00** | **32,71** | **30,74** | **129,13** | **925,66** |
| **Всего за Пятница-2** | | **1475,00** | **48,08** | **51,54** | **209,91** | **1500,15** |

