|  |
| --- |
| **Неделя первая**  |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Пищевая ценность гр.** | **Энергетич.** |   |   |
| **Сб.рец.** |   | **блюда** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ценность**  |   |   |
| **Шк.пит.2004г** |   | **гр.** |   |   |  | **ккал/Дж** |  |  |
|  **ПОНЕДЕЛЬНИК** |   |   |
|   |  **ЗАВТРАК:** |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  **72-00 руб** |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Огурцы св. порцион. | 1/50 | 0,25 | 0 | 0,85 | 4,2 |  |  |
|   | Котлета «Нежная» | 1/90 | 16,1 | 11 | 3,4 | 187 |  |  |
| 139 | Макароны отварные с маслом | 1/150/5 | 5 | 5,4 | 35 | 207,7 |  |  |
|  | Компот из изюма | 200 | 0,6 | 0 | 27 | 110 |  |  |
| ТК-7 | Хлеб в/с | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  **ИТОГО** |   | **23,95** | **16,73** | **76,75** | **561,9** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **ВТОРНИК** |  |  |
|   |  **ЗАВТРАК:** |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  **72-00 руб** |   |   |   |   |   |   |   |
| 302 | Помидор порц. | 1/50 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,2 |  |  |
| 312 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 1/150/10 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 203 |  |  |
| ТК-7 | Хлеб в/с | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53 |  |  |
| 487 | Гуляш из мяса птицы | 1/60 | 9,55 | 3,74 | 0,25 | 72,5 |  |  |
|   | Сок фрукт | 1/200 | 0,7 | 0,1 | 8,2 | 60 |  |  |
|   |  **ИТОГО** |   | **20,65** | **10,67** | **62,85** | **393,7** |  |  |
|  **СРЕДА** |
|   |  **ЗАВТРАК:** |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  **72-00 руб** |  |  |  |  |  |  |  |
|  337 | Яйцо варёное  |  1/40 |  5,1 |  4,6 |  0,3 |  63 |   |   |
|  366  | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 1/150/30 | 20,2 | 16,2 | 19,3 | 320 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |  |  |
|  | Фрукты свежие (яблоко,банан,апельсин) | 1/150 | 2,3 | 0 | 18,3 | 123 | 6,8330нка из творога со сгущесте |  |
|   |  **ИТОГО** |   | **27,8** | **20,8** | **44,3** | **532,4** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **ЧЕТВЕРГ** |   |   |
|   |  **ЗАВТРАК:** |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  **72-00 руб** |   |   |   |   |   |   |   |
| 175 | Каша молочная «Дружба» с маслом и сахаром | 1/150/10/10 | 2,7 | 5,41 | 18,49 | 128,9 |  |  |
| 638 | Компот из изюма | 1/200 | 0,4 | 0 | 27,4 | 120/502 |  |  |
|  ТК-7 | Хлеб в/с | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53 |  |  |
|  | Йогурт фруктовый | 1/100 | 3,9 | 2,8 | 6,5 | 162,6 |  |  |
|   |  **ИТОГО** |   | **9,0** | **8,54** | **62,89** | **464,5** |  |  |
|  **ПЯТНИЦА** |  |  |
|   |  **ЗАВТРАК:** |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  **72-00 руб** |   |   |   |   |   |   |   |
| 302 | Каша овсяная молочная | 1/200 | 8,3 | 13 | 37,2 | 267 |  |  |
| 52 | Масло слив порционно | 1/10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,8 |  |  |
| 722 | Булочка Российская | 1/60 | 4,0 | 1,6 | 26,3 | 137 |  |  |
| 383 | Какао на сгущ.молоке | 1/250/38 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138,4 |  |  |
|   | Пастила | 1/50 | 0,3 | 0 | 24,3 | 88,6 |  |  |
|   |  **ИТОГО** |   | **16,33** | **24,46** | **112,97** | **696,8** |  |  |

|  |
| --- |
| **Неделя вторая** |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Пищевая ценность гр.** | **Энергетич.** |   |   |
| **Сб.рец.** |   | **блюда** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **ценность**  |  |  |
| **Шк.пит.2004г** |   | **гр.** |   |   |  | **ккал** |  |  |
|  **ПОНЕДЕЛЬНИК** |  |  |
|   |  **ЗАВТРАК:** |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  **72-00 руб** |   |   |   |   |   |   |   |
| 302 | Помидоры св.порц. | 1/50 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,12 |  |  |
| 312 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 1/150 | 8,7 | 6,5 | 42,8 | 203 |  |  |
|  536 | Сосиска отварная | 1/60 | 8,32 | 16 | 16,96 | 156,6 |  |  |
| ТК-7 | Хлеб в/с | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53 |  |  |
|   | Компот из изюма | 200 | 0,6 | 0 | 27 | 110 |  |  |
| ТК-3 | Сыр порционно | 15 | 4,8 | 3,9 | 0 | 62,6 |  |  |
|   |  **ИТОГО** |   | **24,62** | **26,73** | **98,36** | **590,32** |  |  |
|  **ВТОРНИК** |  |  |
|   |  **ЗАВТРАК:** |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  **72-00 руб** |   |   |   |   |   |   |   |
| 219 | Сырники из творога | 1/150 | 25,88 | 20,6 | 26,8 | 396,84 |  |  |
| 648 | Кисель из концентрата | 1/200 | 0,4 | 0 | 30,6 | 120 |  |  |
| 772 | Булочка Российская | 1/60 | 4 | 1,6 | 26,3 | 137 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  **ИТОГО** |   | **30,28** | **28,2** | **83,7** | **653,84** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **СРЕДА** |   |   |
|   |  **ЗАВТРАК:** |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  **72-00 руб** |   |   |   |   |   |   |   |
| 284 | Омлет натуральный с маслом | 1/150 | 13, | 24,14 | 2,44 | 284,36 |  |  |
| ТК-7 | Хлеб в/с | 1/25 | 0,2 | 0,33 | 10,5 | 53 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 |  |  |
| Тк-3 | Сыр порц. | 1/15 | 4,8 | 3,9 | 0,06 | 62,6 |  |  |
|  | Фрукты свежие(банан,яблоко,апельсин) | 1/150 | 2,3 | 0 | 18,3 | 123 |  |  |
|   |  **ИТОГО** |   | **20,5** | **28,37** | **37,7** | **549,36** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **ЧЕТВЕРГ** |   |   |
|   |  **ЗАВТРАК:** |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  **72-00 руб** |   |   |   |   |   |   |   |
| 172 | Каша манная молочная | 1/200 | 8 | 6,83 | 38,63 | 248 |  |  |
| ТК-3 | Сыр порционно | 1/15 | 4,8 | 3,9 | 0 | 62,6 |  |  |
|   | Коржик молочный | 1/75 | 7,3 | 8 | 21,1 | 113/473 |   |   |
| ТК-7 | Хлеб в/с | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53 |  |  |
| 383 | Какао на сгущ.молоке | 1/250/38 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138,4 |  |  |
|   |  **ИТОГО** |   | **25,77** | **21,66** | **95,32** | **615** |  |  |
|  **ПЯТНИЦА** |   |  |
|   |  **ЗАВТРАК:** |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  **65-00 руб** |   |   |   |   |   |   |   |
| 139 | Макароны отварные с маслом | 1/150/5 | 5 | 5,4 | 35 | 207,7 |  |  |
| ТК | Тефтели  | 1/71 | 13,8 | 16,4 | 13,1 | 257 |  |  |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 0,7 | 0,1 | 8,2 | 60 |  |  |
| ТК-7 | Хлеб в/с | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  **ИТОГО** |   | **21,5** | **22,23** | **66,8** | **577,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составил соцпедагог: Шишина М.М. |