

Понедельник 1.1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	226	Макароны с сыром	200	78,66 р	317	8	7,2	48,8
	горячий напиток	767	Горячий шоколад	200		140	5,7	5,47	17
	фрукты	397	Фрукты свежие по сезонности	100		47	0,8	0,4	8,1
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9	0,08	7,2	0,08
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		109,6	4	1,8	20,4
Обед	закуска	79	Салат из помидор и огурцов	100	105 р	104,8	0,96	10,17	3,5
	1 блюдо	280	Суп с лапшой	250		136,25	5	9,78	20
	2 блюдо	334	Рагу из мяса птицы(курица)	200		224	16,8	7	28
	напиток	820	Компот из плодов сушеных	200		84	0,4	0,04	22,19
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		109,6	4	1,8	20,4
	хлеб	19	Хлеб ржаной	50		129,5	3,75	1,25	21,25

Вторник 1.2

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	198	Каша пшенная с курагой	200	78,66р	243	12,6	8,22	36,36
	горячий напиток	424	Чай с вареньем	200		46,15	1	0,08	9,9
	фрукты	399	Фрукты свежие по сезонности	100		47	0,8	1,2	9,9
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9	0,08	7,2	0,08
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		109,6	4	1,8	20,4
Обед	закуска	106	Салат из моркови с сахаром	100	105р	104	1,2	7	9,69
	1 блюдо	119	Борщ с картофелем,курами ,сметаной	250		108	5,52	9,03	8,5
	2 блюдо	54-8	Тефтели мясные паровые	100		240,99	14	9	8,39
	гарнир	360	Рис с овощами	180		230,4	4,12	5,1	41
	напиток	817	Лимонад лимонный	180		81,12	0,1	0	20,16
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	0,9	10,2
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17

Среда 1.3

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	241	Пудинг из творога запеченый	170	78,66р	371,65	12	9,02	26,06
	горячий напиток	420	Чай с сахаром	180		36	0,2	0	9,05
	кондитерское изд.	371	Молоко сгущеное	30		96	1,5	2,55	16,65
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9	0,08	7,2	0,08
	фрукты	396	Фрукты свежие по сезонности	100		38	0,8	0,4	8,1
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	4	2,7	30,6
Обед	закуска	48	Салат зеленый с огурцом	100	105р	126	0,9	11	2,2
	1 блюдо	132	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250		148	0,32	5,56	22
	гарнир	178	Гренки из белого хлеба	10		27,4	0,26	0,34	8
	2 блюдо	613	Котлета Пожарская	100		340	13,35	7,9	21,25
	гарнир	345	Овощи припущенные с сливоч. маслом	180		81,54	11,2	5,4	16
	напиток	457	Компот с/м ягод (вишня)	180		58,59	0,4	0,04	21,15
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	0,9	10,2
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17

Четверг 1.4

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	191	Каша гречневая молочная	230	78,66р	210	7,11	7,47	26,78
	соус	508	Кондитерское изделие	30		93	2,56	0,03	18
	горячий напиток	423	Чай с лимоном	200		42	0,25	0	8
	гастрономия	16	Сыр	20		72	4	5,8	0
	гастрономия	509	Масло сливочное	10		74,9	0,08	7	0,08
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	4	2,7	30,6
Обед	закуска	53	Салат из б/к капусты с помидорами	100	105р	81,62	1,54	6,84	4,22
	1 блюдо	140/308	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		186	6,8	6,24	22,5
	2 блюдо	294	Сосиски отварные	100		250	5,77	6,9	10,4
	гарнир	354	Пюре картофельное	180		175	11,2	6	27
	напиток	820	Компот из плодов сушеных	180		76	0,44	0,08	23,6
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	0,9	10,2
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17

Пятница 1.5

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	231	Омлет с сыром запеченый	230	78,66р	371	13,82	8,97	32,92
	закуска	22	Зеленый горошек	50		20	1,55	0,1	3
	горячий напиток	420	Чай с сахаром	200		40	0	0,05	10,02
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9	0,08	7,2	0,08
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	4	2,7	30,6
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100	105р	112,16	2	4,51	9
	1 блюдо	99	Суп из овощей со сметаной	250		113	2,69	6	12
	2 блюдо	504	Пельмени с маслом сливочным	200		388	17,71	19,02	56,6
	напиток	817	Компот из плодов свежих(яблоки)	200		34,2	0	0	23,44
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	0,9	10,2
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17

Понедельник 2.1

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	360	Каша овсяная молочная	250	78,66р	210	9,89	7,06	35,43
	гастрономия	378	Соус ягодный (клубника)	30		68	0,33	0,03	11,83
	горячий напиток	423	Чай с лимоном	200		42	0,25	0,06	10,2
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9	0,08	7	0,08
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	4	2,7	30,6
Обед	закуска	79	Салат из помидор и огурцов	100	105р	104,8	0,96	10,17	3,5
	1 блюдо	122	Рассольник ленинградский с сметаной	250		108	2,94	10,12	25,4
	2 блюдо	405/676	Паста Карбонара	220		327	17,93	8,8	40,7
	напиток	820	Компот из плодов сушеных	200		76	0,4	0,04	18,19
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	0,9	10,2
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17

Вторник 2.2

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	188	Кукурузные хлопья с молоком	200	78,66р	244	7,76	6	31
	горячий напиток	419	Кофейный напиток с молоком	200		86	5,7	5,47	18
	фрукты	394	Фрукты свежие по сезонности	100		47	1,5	0,5	21
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9	0,08	7,2	0,08
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		109,6	4	1,8	20,4
Обед	закуска	81	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	105р	105,93	1,65	8	6,22
	1 блюдо	54-12	Суп рыбный с консервами (горбуша)	250		109	2	3,06	17
	2 блюдо	595	Нагетсы	100		281,6	16,63	14,4	8,72
	соус	344	Картофель запечённый	180		246	5	4,79	43
	гарнир	671	Соус томатный	30		17,6	0,8	0,05	3,5
	напиток	817	Компот из плодов свежих	180		34	0	0	18,99
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	0,9	10,2
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17

Среда 2.3

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	895	Вареники с творогом	170	78,66р	356	10,96	5,72	22,51
		378	Соус ягодный	30		71	0,00	0,06	18,18
	горячий напиток	415	Какао-напиток на молоке	200		93	2,2	3,01	13,2
	фрукты	403	Фрукты свежие по сезонности	100		47	0,76	0,8	8
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9	0,08	7,2	0,08
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	40		109,6	4	1,8	20,4
Обед	закуска	53	Салат из б/к капусты с огурцом	100	105р	93,34	1	5	10,33
	1 блюдо	132	Суп картофельный с бобовыми(горохом)	250		148	6,82	5,56	22
	гарнир	178	Гренки из белого хлеба	10		27,4	0,26	0,34	8
	2 блюдо	471	Фишболы	100		153,9	15,3	7,9	10,8
	гарнир	334	Рагу овощное	180		162,36	2,96	9,94	18,31
	напиток	820	Компот из плодов сушеных(сухофрукты смесь)	180		76	0,4	0,04	18,19
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	0,9	10,2
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17

Четверг 2.4

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	232	Омлет	210	78,66р	277	6	3,97	3,97
	Закуска	22	Горошек	50		20	1,55	0	14,1
	горячий напиток	419	Кофейный напиток с молоком	200		86,2	2,71	3,03	32,35
	гастрономия	16	Сыр	20		72	4,6	5,8	0
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9	0,08	7,2	0,08
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	4	2,7	30,6
Обед	закуска	106	Салат «Степной» из овощей	100	105р	140	2	12	8
	1 блюдо	280	Суп с лапшой	250		127	7,21	6	15
	2 блюдо	331	Плов куриный	200		347	13,54	7,9	44,7
	напиток	817	Лимонад лимонный	200		90,14	0,1	0	22,4
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	0,9	10,2
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17

Пятница 2.5

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее блюдо	202	Каша рисовая с изюмом	230	78,66р	221	7,34	5,08	36
	Гастрономия	420	Чай с сахаром	200		40	0,2	0	9,05
	горячий напиток	509	Кондитерское изделие	30		118,5	2,5	1,5	18
	гастрономия	16	Сыр	20		72	4,6	5,8	0
	гастрономия	13	Масло сливочное	10		74,9	0,08	7,2	0,08
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	60		164,4	4	2,7	30,6
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100	105р	112,16	2,12	5,2	9
	1 блюдо	157	Щи из св. капусты с картофелем , сметаной и курами	250		83	4,25	7,88	6,4
	2 блюдо	504	Пельмени с маслом сливочным			388	17,71	17,02	56,6
	напиток	820	Компот из плодов сушеных(сухофрукты смесь)	200		84	0,4	0,04	18,19
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	20		54,8	2	0,9	10,2
	хлеб	19	Хлеб ржаной	40		103,6	3	1	17