

| Наименование | Вес | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | ЭЦ,<br>ккал | Рецептура |
|--------------|-----|----------|---------|----------|-------------|-----------|
|--------------|-----|----------|---------|----------|-------------|-----------|

|                                       |           |      |      |      |       |                 |
|---------------------------------------|-----------|------|------|------|-------|-----------------|
| ДЕНЬ 1                                |           |      |      |      |       |                 |
| Бутерброд с сыром, маслом             | 25/10/10  | 4,8  | 10,2 | 13,9 | 166,5 | 3 с6.2005       |
| Каша Янтарная с курагой и маслом      | 200/15/15 | 9,7  | 10,3 | 45,6 | 313,8 |                 |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25        | 2,1  | 0,3  | 13,8 | 65,8  | с6.ГОРПО "Урал" |
| Какао с молоком                       | 200       | 4,0  | 3,9  | 25,8 | 154,1 | 1025 с6.1982    |
| Итого:                                |           | 20,6 | 24,6 | 99,0 | 700,2 |                 |

|                                       |     |      |      |      |       |                 |
|---------------------------------------|-----|------|------|------|-------|-----------------|
| ДЕНЬ 2                                |     |      |      |      |       |                 |
| Суфле мясное с яйцом и луком          | 90  | 11,3 | 15,9 | 6,3  | 214,0 | 126 с6.2005     |
| Соус красный основной                 | 15  | 0,2  | 0,3  | 1,0  | 7,8   | 824 с6.1982     |
| Картофельное пюре                     | 160 | 3,6  | 5,4  | 25,4 | 164,5 | 472 с6.1996     |
| Хлеб ржано- пшеничный                 | 20  | 1,7  | 0,2  | 11,0 | 52,6  | с6.ГОРПО        |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25  | 2,1  | 0,3  | 13,8 | 65,8  | с6.ГОРПО "Урал" |
| Кофейный напиток                      | 200 | 2,3  | 1,8  | 17,0 | 93,3  | 1024 с6.1981    |
| Итого:                                |     | 21,2 | 23,9 | 74,5 | 598,0 |                 |

|                       |       |      |      |       |       |             |
|-----------------------|-------|------|------|-------|-------|-------------|
| ДЕНЬ 3                |       |      |      |       |       |             |
| Бутерброд с сыром     | 25/10 | 5,1  | 3,3  | 13,8  | 104,8 |             |
| Тефтели               | 90    | 12,5 | 19,1 | 28,8  | 336,7 | 423 с6.1996 |
| Соус красный основной | 15    | 0,2  | 0,3  | 1,0   | 7,8   | 824 с6.1982 |
| Макароны отварные     | 150   | 6,3  | 4,5  | 34,9  | 205,1 | 469 с6.1996 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30    | 2,6  | 0,3  | 16,5  | 78,9  | с6.ГОРПО    |
| Компот из сухофруктов | 200   | 1,1  |      | 44,0  | 180,3 | 933 с6.1981 |
| Итого:                |       | 27,7 | 27,5 | 138,9 | 913,6 |             |

|                                        |        |      |      |      |       |                  |
|----------------------------------------|--------|------|------|------|-------|------------------|
| ДЕНЬ 4                                 |        |      |      |      |       |                  |
| Мясо тушеное с картофелем              | 240    | 14,6 | 21,1 | 31,1 | 373,2 | 4 с6.ГОРПО"Урал" |
| фарш из говядины и свинины, картофель, |        |      |      |      |       |                  |
| морковь, лук                           |        |      |      |      |       |                  |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами  | 30     | 2,6  | 0,3  | 16,5 | 78,9  | с6.ГОРПО         |
| Хлеб ржано- пшеничный                  | 30     | 2,6  | 0,3  | 16,5 | 78,9  | с6.ГОРПО         |
| Чай с сахаром, лимоном                 | 200/10 | 0,2  |      | 6,3  | 26,3  | 1010 с6.1981     |
| Итого:                                 |        | 19,9 | 21,8 | 70,4 | 557,3 |                  |

|                                       |      |      |      |      |       |                 |
|---------------------------------------|------|------|------|------|-------|-----------------|
| ДЕНЬ 5                                |      |      |      |      |       |                 |
| Бутерброд с сыром                     | 25/8 | 4,2  | 2,4  | 13,8 | 93,4  |                 |
| Грудка в сметанном соусе              | 90гр | 16,7 | 7,1  | 9,1  | 166,6 |                 |
| Речка отварная                        | 150  | 8,0  | 6,0  | 40,8 | 249,2 | 463 с6.1996     |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25   | 2,1  | 0,3  | 13,8 | 65,8  | с6.ГОРПО "Урал" |
| Напиток из шиповника                  | 200  | 0,5  |      | 12,0 | 50,3  | 628 с6.1996     |
| Итого:                                |      | 31,5 | 15,7 | 89,4 | 625,3 |                 |

|                   |       |      |      |      |       |             |
|-------------------|-------|------|------|------|-------|-------------|
| ДЕНЬ 6            |       |      |      |      |       |             |
| Бутерброд с сыром | 25/10 | 5,1  | 3,3  | 13,8 | 104,8 |             |
| Тефтели           | 90    | 12,5 | 19,1 | 28,8 | 336,7 | 423 с6.1996 |

|                        |        |             |             |             |              |
|------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Хлеб ржанано-пшеничный | 30     | 2,6         | 0,3         | 16,5        | 78,9         |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/10 | 0,2         |             | 6,3         | 26,3         |
| <b>Итого:</b>          |        | <b>22,6</b> | <b>27,7</b> | <b>79,0</b> | <b>655,7</b> |

## ПЕНЬ 7

|                                       |       |             |             |             |              |
|---------------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Омлет натуральный                     | 200   | 19,9        | 23,1        | 2,3         | 296,9        |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 20    | 1,7         | 0,2         | 11,0        | 52,6         |
| Чай с сахаром                         | 200   | 0,1         |             | 6,0         | 24,7         |
| Йогурт "Простаквашино"                | 110гр |             |             |             | 1009         |
| <b>Итого:</b>                         |       | <b>21,7</b> | <b>23,4</b> | <b>19,3</b> | <b>374,2</b> |

## ПЕНЬ 8

|                                       |     |             |             |             |              |
|---------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Фрикадельки мясные                    | 90  | 13,3        | 19,8        | 12,9        | 282,5        |
| Картофельное пюре                     | 180 | 3,4         | 5,1         | 23,8        | 154,2        |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 30  | 2,6         | 0,3         | 16,5        | 78,9         |
| Кисель                                | 200 |             |             | 5,0         | 883          |
| <b>Итого:</b>                         |     | <b>19,2</b> | <b>25,1</b> | <b>58,2</b> | <b>535,6</b> |

## ПЕНЬ 9

|                                       |       |             |             |             |              |
|---------------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Гуляш из курицы                       | 90    | 9,7         | 3,2         | 11,2        | 112,3        |
| Рис отварной с луком, морковью        | 170   | 3,2         | 7,2         | 32,9        | 209,4        |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 25    | 2,1         | 0,3         | 13,8        | 65,8         |
| Хлеб ржанано-пшеничный                | 20    | 1,7         | 0,2         | 11,0        | 52,6         |
| Чай с сахаром, лимоном                | 200/6 | 0,2         |             | 10,2        | 41,6         |
| Сок Смешарики                         | 200   |             |             |             | 1010         |
| <b>Итого:</b>                         |       | <b>16,9</b> | <b>10,9</b> | <b>79,0</b> | <b>481,7</b> |

## ПЕНЬ 10

|                        |       |             |             |             |              |
|------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Каша пшенная с маслом  | 180/5 | 7,1         | 7,5         | 31,9        | 223,7        |
| Сыр голландский        | 10    | 2,6         | 2,7         |             | 34,5         |
| Хлеб ржанано-пшеничный | 20    | 1,7         | 0,2         | 11,0        | 52,6         |
| Чай с сахаром          | 200   | 0,1         |             | 10,0        | 40,6         |
| Коктейль Растишка      | 210гр | 6,9         | 4,2         | 21,0        | 149,5        |
| <b>Итого:</b>          |       | <b>18,4</b> | <b>14,6</b> | <b>73,9</b> | <b>500,9</b> |

## ПЕНЬ 11

|                                       |     |             |             |             |              |
|---------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Тфтели                                | 90  | 12,5        | 19,1        | 28,8        | 336,7        |
| Гречка отварная                       | 150 | 7,7         | 5,8         | 39,5        | 241,1        |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 20  | 1,7         | 0,2         | 11,0        | 52,6         |
| Чай с сахаром                         | 200 | 0,1         |             | 6,0         | 24,7         |
| Яблоко                                | 130 | 0,5         | 0,5         | 12,7        | 57,7         |
| <b>Итого:</b>                         |     | <b>22,5</b> | <b>25,6</b> | <b>98,0</b> | <b>712,8</b> |

## ПЕНЬ 12

|                                       |     |             |             |             |              |
|---------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Салат из свежкы с маслом растительным | 60  | 0,8         | 3,1         | 4,9         | 50,2         |
| Печень по-строгановски                | 90  | 11,5        | 9,8         | 6,9         | 161,4        |
| Картофельное пюре                     | 150 | 3,4         | 5,1         | 23,8        | 154,2        |
| Хлеб "Богатырский" обогащ. витаминами | 30  | 2,6         | 0,3         | 16,5        | 78,9         |
| Компот из свежих яблок                | 200 | 0,1         |             | 12,0        | 48,2         |
| <b>Итого:</b>                         |     | <b>18,3</b> | <b>18,2</b> | <b>64,0</b> | <b>492,9</b> |

## **ВСЕГО:**

|              |              |              |                |
|--------------|--------------|--------------|----------------|
| <b>260,5</b> | <b>259,1</b> | <b>943,6</b> | <b>7 148,2</b> |
|--------------|--------------|--------------|----------------|