

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капуров/



Пятница (первая неделя)

16.05.2024

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	150	каша гречневая молочная	220	18,9	174,0000	7,9000	4,8000	39,8000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	14	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	433	Кофейный напиток	200	6	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0600
Завтрак 2	булочное	58	Сосиска в тесте	120	23	321,6000	12,0000	19,0000	25,8000
	напиток	30	Чай	200	5	83,4000	0,4000	1,0000	21,6000
Обед	закуска		зеленый горошек	60	7,5	38,0000	3,1000	0,0000	6,5000
	1 блюдо	54	суп с клецками	300	34,6	136,7300	10,8900	5,9400	16,7700
	2 блюдо	285	Биточки рыбные	100	25,1	131,3000	8,1000	8,4000	16,1000
	гарнир	362	Картофельное пюре	200	16	137,1000	4,2000	9,2000	17,0000
	напиток		сок	200	13	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	9	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное		хлеб с сыром	60	7,8	109,3800	3,1100	12,3000	13,3600
	напиток	32	Кисель	200	6,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
Ужин	гор.блюдо	16	рагу из кур	100	22,8	117,9000	6,0000	8,0000	8,5000
	гарнир	355	рис отварной	220	8,4	232,0000	4,8000	1,1000	54,8000
	напиток	397	какао	200	7,5	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/



Понедельник (вторая неделя)

Школа Отд./корп

День 13.08.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша манная	220	19,00	171,0000	9,3000	7,0000	43,4000
	гор.блюдо	150	яйцо отв.	60	14,00	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	32	кисель	200	6,50	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное		сушки	60	9,80	231,6000	5,5000	4,9000	40,8000
	кисломол.		йогурт	200	21,00	240,0000	4,6000	10,2000	31,2000
Обед	закуска								
	1 блюдо	8	суп с колбасой	300	35,80	170,7000	5,4000	11,1000	13,2000
	2 блюдо	17	рыба тушеная с луком	100	20,30	107,9000	7,9000	5,1000	7,2000
	гарнир	359	макароны отварные	200	8,00	196,0000	7,2000	0,8000	40,0000
	напиток	21	компот из с/ф	200	6,60	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	9,00	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное	9	хлеб с творожной массой	100	10,30	232,6000	6,1400	17,4000	29,1200
	напиток	433	кофейный напиток	200	6,00	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
Ужин									
	гор.блюдо	26	жаркое по домашнему	250	36,20	371,0000	40,5000	34,5000	39,3000
	гор.напиток	397	какао	200	7,50	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800	

УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/



Вторник (вторая неделя)

14.05.2024

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат" Отд./корп _____

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	суп лапша молочная	220	18,80	218,6000	11,2000	9,0000	38,0000
	гор.напиток	397	какао	200	7,50	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное	44	пирожок с яйцом	80	15,20	204,0000	7,2000	6,0000	30,4000
	напиток	30	чай	200	5,00	83,4000	0,4000	1,0000	21,6000
Обед	закуска								
	1 блюдо	52	суп с фрикадельками	300	35,10	60,0000	5,1000	2,7000	6,9000
	2 блюдо		сельдь соленая	100	25,50	252,0000	18,0000	12,0000	0,0000
	гарнир	362	картофельное пюре	200	16,00	137,1000	4,2000	9,2000	17,0000
	напиток	21	компот из с/ф	200	6,60	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	9,00	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное		печенье	60	8,00	124,0000	7,5000	17,0000	68,0000
	напиток		сок	200	13,00	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
Ужин	гор.блюдо	10	колбаса отварная	50	12,00	132,5000	5,0000	12,5000	0,0000
	гарнир	355	рис отварной	220	8,40	255,2000	4,8000	1,1000	54,8000
	напиток	32	кисель	200	6,50	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкuroв/



Воскресенье (первая неделя)

12.05.2024

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша рисовая	220	19,1	215,0000	12,5000	6,8000	35,2000
	гор.напиток	30	чай с молоком	200	6,2	105,2000	1,8000	1,6000	22,6000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное		хлеб с яйцом	100	28	154,8000	8,1800	16,7000	13,6200
	напиток	433	кофейный напиток	200	6	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
Обед	закуска	22	салат картофельный	100	11,2	127,9000	2,5000	6,6000	15,5000
	1 блюдо	5	суп по домашнему	300	33,9	97,5000	2,7000	6,0000	13,5000
	2 блюдо	94	ленивые голубцы	200	30,8	225,0000	13,0000	30,2000	13,8000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	9	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное	185	оладьи	60	13,5	120,7000	4,4000	5,3000	14,7000
	конд.изд.		конфеты	50	10,5	121,0000	2,2000	7,7000	76,0000
	кисломол.		кефир	200	17	74,0000	6,0000	2,0000	8,0000
Ужин	гор.блюдо	35	котлета мясная	100	23,4	119,2000	12,0000	12,0000	9,0000
	гарнир	362	картофельное пюре	220	17	163,4000	4,2000	9,2000	17,0000
	напиток	397	какао	200	7,5	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	закуска		кукуруза консервированная	60	7,6	40,0000	1,2000	0,5000	7,7000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/



Среда (вторая неделя)

15.05.2024

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша пшеничная	220	19,10	178,0000	5,2000	2,2000	39,3000
	гор.блюдо	150	яйцо отварная	60	14,00	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	6,00	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное	28	творожная запеканка	80	13,00	131,7000	6,7000	4,4000	30,9000
	кисломол.		снежок	200	16,00	156,0000	5,6000	5,0000	22,0000
Обед	закуска		зеленый горошек	60	7,50	38,0000	3,1000	0,0000	6,5000
	1 блюдо	50	щи со сметаной	310	37,10	103,2000	3,1000	5,9000	10,5000
	2 блюдо	27	плов	200	33,90	301,4000	8,2000	14,6000	36,6000
	напиток	21	компот из с/ф	200	6,60	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	9,00	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное	60	пирожок с повидлом	80	16,40	238,4000	4,4000	4,2000	46,2000
	напиток	30	чай	200	5,00	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Ужин	гор.блюдо	317	тефтели мясные	100	25,10	158,5000	9,8000	9,0000	10,1000
	гарнир	4	гречка отварная	220	7,80	228,8000	8,8000	4,4000	41,8000
	напиток	397	какао	200	7,50	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкuroв/



Четверг (вторая неделя)

Школа

Отд./корп

Денг

16.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	каша дружба	220	19,40	219,0000	9,8000	9,2000	48,2000
	гор.напиток	397	какао	200	7,50	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	Завтрак 2	булочное		пряник	70	7,50	216,3000	2,5000	0,8000
	напиток		сок	200	13,00	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
Обед	закуска	22	салат картофельный	100	11,20	127,9000	2,5000	6,6000	15,5000
	1 блюдо	6	суп гороховый	300	32,80	124,0000	13,2000	7,2000	26,7000
	2 блюдо	170	овощи тушеные	200	33,40	198,7000	5,2000	11,6000	19,6000
	напиток	21	компот из с/ф	200	6,60	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	9,00	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
	Полдник	булочное	184	плюшка	60	14,00	224,8000	4,0000	9,0000
кисломол.			ряженка	200	16,00	116,0000	6,0000	6,4000	8,4000
Ужин	гор.блюдо	40	картофельная запеканка	220	34,60	325,6000	19,8000	17,6000	22,0000
	гор.напиток	30	чай с молоком	200	6,20	105,8000	1,8000	1,6000	22,6000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	закуска		икра кабачковая	100	14,00	90,8000	1,6000	6,3000	7,4000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/

Суббота (первая неделя)

11.08.2024

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	Каша дружба	220	19,4	219,0000	9,8000	9,2000	48,2000
	гор.напиток	397	какао	200	7,5	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	фрукты		яблоко	200	17	47,0000	0,4000	0,4000	9,8000
	булочное	184	булочка домашняя	60	13,8	228,2000	4,3700	7,0700	36,0800
	напиток	30	Чай	200	5	83,4000	0,4000	1,0000	21,6000
Обед	закуска	72	салат овощной	100	12,8	71,0000	1,6000	5,3000	4,2000
	1 блюдо	148	борщ со сметаной	310	37,5	109,8000	7,8000	17,1000	14,9000
	2 блюдо	35	котлета мясная	100	23,4	119,2000	12,0000	12,0000	9,0000
	гарнир	34	гороховое пюре	200	7,9	150,6000	18,6000	9,6000	46,4000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	9	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное		сухари	70	7	231,0000	4,9000	6,3000	37,8000
	напиток	433	кофейный напиток	200	6	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
Ужин	гор.блюдо	23	суп лапша из кур	220	26,5	63,8000	5,3000	1,8000	6,6000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	14	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	напиток	32	кисель	200	6,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капуров/



Пятница (вторая неделя)

17.05.2024

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Каша рисовая	220	19,1	215,0000	12,5000	6,8000	35,2000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	6	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	фрукты		яблоко	200	17	47,0000	0,4000	0,4000	9,8000
	булочное	184	булочка домашняя	60	13,8	228,2000	4,3700	7,0700	36,0800
	напиток	30	чай	200	5	83,4000	0,4000	1,0000	21,6000
Обед	закуска		кукуруза консервированная	60	7,6	40,0000	1,2000	0,5000	7,7000
	1 блюдо	48	суп с клецками	300	34,6	136,7300	10,8900	5,9400	16,7700
	2 блюдо	285	биточки рыбные	100	25,1	131,3000	8,1000	8,4000	16,1000
	гарнир	4	гречка отварная	200	7,8	125,6000	8,0000	4,0000	34,2000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	9	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное		Сухари	70	7	231,0000	4,9000	6,3000	37,8000
	напиток	397	Какао	200	7,5	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
Ужин	гор.блюдо	12	курица порционно	100	27	190,0000	16,0000	14,0000	0,0000
	гарнир	362	картофельное пюре	220	16	179,7000	4,6000	10,1000	18,7000
	гор.напиток	32	кисель	200	6,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор:  /А.П. Капкуров/

Суббота (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

18.05 2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	28	творожная запеканка	220	23,50	168,6000	8,2000	5,0000	38,6000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	14,00	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	32	кисель	200	6,50	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное	49	пирожок с капустой	80	16,10	177,6000	4,0000	8,2000	23,5000
	напиток	433	кофейный напиток	200	6,00	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	1 блюдо	148	борщ со сметаной	310	37,50	102,8000	7,8000	17,1000	14,9000
	2 блюдо	36	макароны с сыром	200	22,00	342,4000	20,0000	16,0000	54,0000
	гарнир								
	напиток	21	компот из с/ф	200	6,60	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	9,00	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное		сушки	60	9,80	231,6000	5,5000	4,9000	40,8000
	напиток	30	чай	200	5,00	83,4000	0,4000	1,0000	21,6000
Ужин	гор.блюдо	24	сосиска отварная	80	23,40	210,4000	7,7000	18,4000	3,4000
	гарнир	4	гречка отварная	220	7,80	208,0000	8,8000	4,4000	41,8000
	напиток	397	какао	200	7,50	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капуров/



Воскресенье (вторая неделя)

Школа Отд./корп

День 19.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	110	омлет с колбасой	220	40	218,0000	10,8000	7,3000	37,0000
	гор.напиток	397	какао	200	7,5	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное		вафли	70	7,4	210,9000	5,5000	6,5000	34,9000
	напиток	30	чай	200	5	83,4000	0,4000	1,0000	21,6000
Обед	1 блюдо	5	суп по домашнему	300	33,9	204,3700	12,6900	7,6800	23,4000
	2 блюдо	17	рыба тушеная с луком	100	20,3	107,9000	7,9000	5,1000	7,2000
	гарнир	362	картофельное пюре	200	16	137,1000	4,2000	9,2000	17,0000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
полдник	булочное	185	сырники	80	16,2	168,0000	8,8000	8,8000	13,6000
	конд.изд.		конфеты	50	10,5	121,0000	2,2000	7,7000	76,0000
	напиток	433	Кофейный напиток	200	6	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
Ужин	гор.блюдо	15	гуляш из кур	100	23,4	101,3000	15,4000	3,0000	2,4000
	гарнир	355	рис отварной	220	8,4	232,0000	4,8000	1,1000	54,8000
	гор.напиток	32	кисель	200	6,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор /А.П. Капкuroв/

Понедельник (первая неделя)

20.05.2024

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Каша манная	220	17	222,0000	9,3000	7,0000	43,4000
	гор.напиток	433	Кофейный напиток	200	6	39,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	хлеб		Хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	фрукты		мандарин	180	32	33,0000	0,8000	0,2000	7,5000
	булочное		печенье	60	8	124,0000	7,5000	17,0000	68,0000
	напиток	32	Кисель	200	6,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
Обед	1 блюдо	119	суп рыбный	300	34,8	87,0000	6,0000	3,0000	8,3000
	2 блюдо	26	Жаркое по-домашнему	200	36,2	371,0000	32,4000	27,6000	31,4000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб чёрн.		Хлеб ржаной	120	9	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное	28	Творожная запеканка	80	13	131,7000	6,7000	4,4000	30,9000
	напиток	30	чай	200	5	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Ужин	гор.блюдо	38	лапшевник с сыром	220	32,1	162,2000	10,9000	9,2500	18,0000
	напиток	397	какао	200	7,5	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		Хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	закуска		икра кабачковая	10019	14	90,8000	1,6000	6,3000	7,4000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/

Вторник (первая неделя)

21.05.2024

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	Суп лапша молочная	220	18,8	218,6000	11,2000	9,0000	38,0000
	гор.напиток	397	Какао	200	7,5	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное	184	Плюшка	80	14	224,8000	4,0000	9,0000	33,3000
	кисломол.		снежок	200	16	168,0000	5,6000	6,4000	22,0000
Обед	закуска	39	Салат из красной свеклы с растительным маслом	100	13	69,5000	1,8000	2,4000	10,5000
	1 блюдо	50	щи со сметаной	310	37,10	103,2000	3,1000	5,9000	10,5000
	2 блюдо	35	котлета мясная	100	23,4	188,0000	12,0000	12,0000	9,0000
	гарнир	4	Гречка отварная	200	7,8	208,0000	8,0000	4,0000	38,0000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб чёрн.		Хлеб ржаной	120	9	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное	9	Хлеб с повидлом	60	9,3	227,7000	3,1000	0,5000	54,1000
	напиток	433	кофейный напиток	200	6	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
Ужин	гор.блюдо	24	Сосиска отварная	80	24	210,4000	7,7000	18,4000	3,4000
	гарнир	362	Картофельное пюре	220	17	163,0000	4,2000	9,2000	17,0000
	напиток	32	кисель	200	6,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

