

четверг							
4 день	завтрак 1 смена	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Плов из курицы	230	22,42	18,8	39,46	416,72	291
2	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	42,26	34
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,25	41,68	1168
5	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	35,83	15
пятница							
5 день	завтрак 1 смена	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Суп картофельный с мясом	250/20	8,38	3,6	17,36	134,75	208
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	10,7	42,8	
4	Тартинка	36	1,37	5,46	24,57	157,95	
2 неделя							
понедельник							
1 день	завтрак 1 смена	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Птица тушеная в соусе	80/50	16,53	10,08	0,01	156,88	301
2	макаронны отварные	150	5,52	14,6	22,71	259,4	206
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
4	Печенье «Ювелирное»	25	1,87	4,63	16,75	116,25	
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	
вторник							
2 день	завтрак 1 смена	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Запеканка из творога с сгущенным молоком	160	27,84	18	32,4	279,6	469
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	679

3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	959
4	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	8	42,5	338
	среда						
3 день	завтрак 1 смена	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Биточки из говядины	80/50	13,32	11,74	16,07	223,06	608
2	каша гречневая	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	четверг						
4 день	завтрак 1 смена	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Плов с говяжьим мясом	230	17,7	17	53,8	455,6	443
2	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
4	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	4512
	пятница						
5 день	завтрак 1 смена	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Рыба, запеченная	80/50	15,64	3,82	3,35	109,94	372
2	соус		0,88	2,5	3,51	40,06	355
3	Пюре картофельное	150	3,4	5,34	20,52	143,74	321
4	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	56,8	376
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
6	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
7	Печенье «Юбилейное»	25	1,87	4,63	16,75	116,25	