

1 ноября							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Запеканка из творога	200	39,2	19,4	27	326	224	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Сыр (порциями)	10	2,31	2,97	0	36,48	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	560	48,31	50,57	92,9	821,08		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Птица запеченная	100	29	17,5	0,3	253,2	307	2008
Пюре картофельное	200	5	5,9	35,7	222,3	335	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,52	52,1		2008
Итого за прием пищи	1100	52,38	46,34	146,8	1235,45		
Полдник							
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
Итого за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Пельмени мясные отварные	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	710	13,8	33,7	83,8	761,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3220	129,39	139,2	471,8	3751,83		

2 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша овсяная жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Сыр (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищ	611	18	45,62	104,5	730,38		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Зразы рубленые	100	25	24	8,7	277	278	2008
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	3	34	252	323	2008
Кисель	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,4	0,2	7,72	39,08		2008
Итого за прием пищ	1080	50,7	42,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
Итого за прием пищ	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Рыба припущенная	100	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Помидор соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищ	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	250,69	133,28	498,84	3727,61		

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша манная жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	611	18	40,62	104,5	730,38		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп любительский рыбный	300	18,26	13,64	20	242	93	2008
Голубцы ленивые порционные	280	22	32	26	509	306	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,1	50,3	356	2008
Итого за прием пищи	1080	47,96	42,34	144,2	1260,95		
Полдник							
Рожок с творогом	150	15	6,3	79	391	К/к	2008
Кефир	200	8	8	9	165	401	2011
Итого за прием пищи	350	23	14,3	88	556		
Ужин							
Котлеты,биточки,шн ицели	100	25	32	6,8	300	271	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Макаронные изделия отварные	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	630	32,2	38,3	110,9	778,4		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3171	126,46	139,44	488,6	3696,73		

4 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Запеканка из творога	200	39,2	20,4	27	326,8	224	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Сыр (порциями)	10	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	560	48,9	47,15	99,1	853,85		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	300	2,9	4,1	11,7	230	76	2008
Плов	280	28	30	72,4	534,3	265	2008
Кисель	200	0	0	28,2	112,8	711	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	315	2008
Итого за прием пищи	1080	40,9	37,9	184,8	1312,15		
Полдник							
Булка с изюмом	150	10	10	30	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Итого за прием пищи	350	15,5	16,3	39,3	460		
Ужин							
Запеканка картофельная с печенью	300	19,5	22	36	407,4	271	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Морковь припущенная	100	1,4	2,8	7	65	336	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	737	22,6	24,9	111	714,7		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3227	130,8	127,35	475,2	3711,7		

5 ноября 2022

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша пшеничная жидкая	250	6,7	5,9	37	233,9	189	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Сыр (порциями)	10	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
Итого за прием пищи	610	15,8	32,05	102,9	728,65		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Рассольник ленинградский	300	13,24	5,16	20,16	240,4	91	2008
Рыба запеченная	100	27	24	2,8	329	233	2008
Пюре картофельное	200	5,8	8	42,5	276	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
Итого за прием пищи	1100	52,84	38,76	156,06	1319,05		
Полдник							
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
Итого за прием пищи	350	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Омлет натуральный	80	28	13,3	2,9	175,6	214	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Макаронные изделия отварные	100	4,3	4,1	26,1	115,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Сосиски	100	11	33,9	0,4	261	15	2008
Итого за прием пищи	610	46,2	53,5	105,4	795		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3170	132,64	135,91	492,66	3796,7		

6 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша ячневая вязкая	250	5,4	7,6	30,6	220	184	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Яйца варенные	40	10	4,6	0,3	63	213	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	560	22,8	36	103	773,9		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	300	5,12	3,6	24,88	212,8	99	2008
Кнели из говядины с рисом	100	29,4	28	20,2	390	296	2008
Пюре картофельное	200	5,7	6,3	31	251,4	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9		2008
Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,5	14		
Итого за прием пищи	1080	47,02	49,5	166,68	1327,85		
Полдник							
Булочка с сыром	150	10	10	40	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Итого за прием пищи	350	15,5	16,3	49,3	460		
Ужин							
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,3	6	32,9	221,1	323	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	30,2	19	9,6	258	231	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	617	39,2	25,1	110,5	721,4		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3107	127,42	128	470,48	3654,15		

7 ноября 2022

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша "Дружба"	250	6,2	12,8	31,9	284,3	190	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	600	13	36	97,8	742,9		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп из овощей	300	26,16	11,02	16,52	195	102	2008
Макаронные изделия отварные	180	6,6	8,9	31,8	287,1	209	2008
Биточки по- белорусски	100	25,8	18	42,5	276	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Помидор соленый	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
Итого за прием пищи	1080	65,36	39,52	181,42	1231,75		
Полдник							
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
Итого за прием пищи	350	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Плов из птицы	280	35,8	22,7	58,7	495	311	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	717	38,5	23	136,4	751,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3247	135,66	122,12	543,92	3679,95		

8 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша манная жидкая	250	6,8	11,7	39,9	220	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	600	14,2	35,5	112	710,9		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Свекольник	300	3,1	4,2	15,1	215	77	2008
Бефстроганов	100	25	19,4	5,6	273,5	376	1996
Пюре из гороха	180	22	19,4	37,3	318	340	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	357	2008
Итого за прием пищи	1080	60,1	46,8	153,8	1334,45		
Полдник							
Булочка с изюмом	150	10	10	100	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Итого за прием пищи	350	15,5	16,3	109,3	460		
Ужин							
Пельмени мясные отварные	280	30	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Сырники из творога	100	13,9	10,6	19,5	189	219	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	717	45,6	35,3	87,6	830,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3247	138,3	135	503,7	3706,65		

9 ноября 2022

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша пшеничная	250	6,2	12,8	31,9	234,3	190	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63	213	
того за прием пищи	640	18,1	40,6	98,1	764,9		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	245	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп с макаронными изделиями и Кальмар	300	16,16	11,02	16,52	195	102	2008
припущенный с луком	180	26,6	8,9	11,8	287,1	209	2008
Рис отварной с овощами	200	5,7	24	58	257	218	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Икра свекольная	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
того за прием пищи	1180	55,36	45,42	176,9	1212,75		
Полдник							
Рулет школьный	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
того за прием пищи	350	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Жаркое по- домашнему	280	34,8	32,7	48,7	495	311	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	717	37,5	33	126,4	751,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3387	129,66	132,62	529,7	3682,95		

10 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша овсяная	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Кобаса (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	611	18	40,62	104,5	730,38		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Птица, тушенная в сметанном соусе	100	35	26	8,7	277	278	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Отварные овощи	150	1,4	0,2	7,72	39,08	315	2008
того за прием пищи	1080	60,7	44,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Котлеты рыбные любительские	100	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Помидор соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,38	498,84	3727,61		

11 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Запеканка из творог	200	39,2	15,4	27	326	224	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищ	550	46	38,6	92,9	784,6		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Щи из свежей капусты	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Котлеты,биточки, шницели	100	29	19,5	0,3	253,2	307	2008
Каша рисовая расыпчатая	200	5	5,9	37,7	222,3	335	2008
Кисель	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Огурец соленый	150	1,7	0,2	10,52	52,1	354	2008
того за прием пищ	1100	52,38	43,34	148,2	1235,45		
Полдник							
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
того за прием пищ	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Картофель запеченный	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Сельдь соленая	40	11,2	6,1	0	129	60	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Морковь припущенная	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищ	750	25	34,6	83,8	890,3		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3250	138,28	130,34	473,2	3844,35		

12 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша рисовая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Яйца варенные	40	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	640	18	40,62	104,5	730,38		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Борщ	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Мясо тушенное	100	25	26	8,7	277	278	2008
Макаронные изделия отварные	180	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Огурец соленый	150	1,4	0,2	7,72	39,08	355	2008
того за прием пищи	1080	50,7	44,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Булочка с сыром	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Рыба припущенная	100	41	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Салат дальневосточный из морской капусты	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	737	49,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,28	498,84	3727,61		

13 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издани
Завтрак							
Суп молочный с крупой	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	600	16,52	35,34	108,4	762,2		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп любительский рыбный	300	20,68	16,24	20,88	283	97	2008
Азу	350	45	39,5	40,3	532,2	307	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
того за прием пищи	1000	71,68	54,24	140,58	1261,05		
Полдник							
Кефир	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Булочка ванильная	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
того за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Рис отварной	280	10	24,6	20,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Гуляш	100	12,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	12,9		2008
того за прием пищи	710	25,6	33,7	105,5	774,2		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3160	128,7	139,8	502,78	3731,45		

14 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	600	16,52	40,34	108,4	762,2		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Свекольник	300	13,1	4,2	15,1	215	77	2008
Рыба запеченная в сметанном соусе	280	34	25,23	37,87	599	237	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,4	315	2008
того за прием пищи	1080	51,7	33,23	140,04	1307,25		
Полдник							
Булка сдобная	150	10,8	6,3	79	417	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	350	16,3	12,6	88,3	552		
Ужин							
Рагу овощное (3-й вариант)	280	19,63	14,91	29	281	351	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Колбаса (порциями)	90	15,5	30,63	0,36	185	15	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	707	37,03	45,74	105,36	709,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3237	134,45	132,2	483,1	3701,75		

15 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
апеканка из творог	200	39,2	19,4	27	326	224	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Сыр (порциями)	10	2,31	2,97	0	36,48	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	560	48,31	50,57	92,9	821,08		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Птица запеченная	100	29	17,5	0,3	253,2	307	2008
Пюре картофельное	200	5	5,9	35,7	222,3	335	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,52	52,1		2008
того за прием пищи	1100	52,38	46,34	146,8	1235,45		
Полдник							
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
того за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Пельмени мясные отварные	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	710	13,8	33,7	83,8	761,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3220	129,39	139,2	471,8	3751,83		

16 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша овсяная	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Сыр (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	611	18	45,62	104,5	730,38		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Зразы рубленые	100	25	24	8,7	277	278	2008
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	3	34	252	323	2008
Кисель	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,4	0,2	7,72	39,08		2008
того за прием пищи	1080	50,7	42,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Рыба припущенная	100	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Помидор соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	250,69	133,28	498,84	3727,61		

17 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша манная жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	611	18	40,62	104,5	730,38		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп любительский рыбный	300	18,26	13,64	20	242	93	2008
Голубцы ленивые порционные	280	22	32	26	509	306	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,1	50,3	356	2008
Итого за прием пищи	1080	47,96	42,34	144,2	1260,95		
Полдник							
Рожок с творогом	150	15	6,3	79	391	К/к	2008
Кефир	200	8	8	9	165	401	2011
Итого за прием пищи	350	23	14,3	88	556		
Ужин							
Котлеты,биточки,шницел и	100	25	32	6,8	300	271	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Макаронные изделия отварные	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	630	32,2	38,3	110,9	778,4		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3171	126,46	139,44	488,6	3696,73		

18 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Запеканка из творога	200	39,2	20,4	27	326,8	224	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Сыр (порциями)	10	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	560	48,9	47,15	99,1	853,85		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	300	2,9	4,1	11,7	230	76	2008
Плов	280	28	30	72,4	534,3	265	2008
Кисель	200	0	0	28,2	112,8	711	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	315	2008
того за прием пищи	1080	40,9	37,9	184,8	1312,15		
Полдник							
Булка с изюмом	150	10	10	30	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
того за прием пищи	350	15,5	16,3	39,3	460		
Ужин							
Запеканка картофельная с печенью	300	19,5	22	36	407,4	271	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Морковь припущенная	100	1,4	2,8	7	65	336	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	737	22,6	24,9	111	714,7		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3227	130,8	127,35	475,2	3711,7		

19 ноября 2022

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша пшеничная жидкая	250	6,7	5,9	37	233,9	189	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Сыр (порциями)	10	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
того за прием пищи	610	15,8	32,05	102,9	728,65		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Рассольник ленинградский	300	13,24	5,16	20,16	240,4	91	2008
Рыба запеченная	100	27	24	2,8	329	233	2008
Пюре картофельное	200	5,8	8	42,5	276	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
того за прием пищи	1100	52,84	38,76	156,06	1319,05		
Полдник							
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
того за прием пищи	350	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Омлет натуральный	80	28	13,3	2,9	175,6	214	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Макаронные изделия отварные	100	4,3	4,1	26,1	115,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Сосиски	100	11	33,9	0,4	261	15	2008
того за прием пищи	610	46,2	53,5	105,4	795		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3170	132,64	135,91	492,66	3796,7		

20 ноября 2022

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша ячневая вязкая	250	5,4	7,6	30,6	220	184	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Яйца варенные	40	10	4,6	0,3	63	213	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	560	22,8	36	103	773,9		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	300	5,12	3,6	24,88	212,8	99	2008
Кнели из говядины с рисом	100	29,4	28	20,2	390	296	2008
Пюре картофельное	200	5,7	6,3	31	251,4	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9		2008
Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,5	14		
того за прием пищи	1080	47,02	49,5	166,68	1327,85		
Полдник							
Булочка с сыром	150	10	10	40	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
того за прием пищи	350	15,5	16,3	49,3	460		
Ужин							
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,3	6	32,9	221,1	323	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	30,2	19	9,6	258	231	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	617	39,2	25,1	110,5	721,4		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3107	127,42	128	470,48	3654,15		

21 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша "Дружба"	250	6,2	12,8	31,9	284,3	190	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	600	13	36	97,8	742,9		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп из овощей	300	26,16	11,02	16,52	195	102	2008
Макаронные изделия отварные	180	6,6	8,9	31,8	287,1	209	2008
Биточки по- белорусски	100	25,8	18	42,5	276	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Помидор соленый	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
того за прием пищи	1080	65,36	39,52	181,42	1231,75		
Полдник							
Слойка с абрикосом	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
того за прием пищи	350	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Плов из птицы	280	35,8	22,7	58,7	495	311	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	717	38,5	23	136,4	751,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3247	135,66	122,12	543,92	3679,95		

22 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша манная жидкая	250	6,8	11,7	39,9	220	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	600	14,2	35,5	112	710,9		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Свекольник	300	3,1	4,2	15,1	215	77	2008
Бефстроганов	100	25	19,4	5,6	273,5	376	1996
Пюре из гороха	180	22	19,4	37,3	318	340	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	357	2008
того за прием пищи	1080	60,1	46,8	153,8	1334,45		
Полдник							
Булочка с изюмом	150	10	10	100	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
того за прием пищи	350	15,5	16,3	109,3	460		
Ужин							
Пельмени мясные отварные	280	30	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Сырники из творога	100	13,9	10,6	19,5	189	219	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	717	45,6	35,3	87,6	830,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3247	138,3	135	503,7	3706,65		

23 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша пшеничная	250	6,2	12,8	31,9	234,3	190	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63	213	
Итого за прием пищи	640	18,1	40,6	98,1	764,9		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	245	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	16,16	11,02	16,52	195	102	2008
Кальмар припущенный с луком	180	26,6	8,9	11,8	287,1	209	2008
Рис отварной с овощами	200	5,7	24	58	257	218	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Икра свекольная	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
Итого за прием пищи	1180	55,36	45,42	176,9	1212,75		
Полдник							
Рулет школьный	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
Итого за прием пищи	350	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Жаркое по- домашнему	280	34,8	32,7	48,7	495	311	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	717	37,5	33	126,4	751,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3387	129,66	132,62	529,7	3682,95		

24 ноября 2022

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша овсяная	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Кобаса (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	611	18	40,62	104,5	730,38		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Птица, тушенная в сметанном соусе	100	35	26	8,7	277	278	2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Отварные овощи	150	1,4	0,2	7,72	39,08	315	2008
того за прием пищи	1080	60,7	44,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Котлеты рыбные любительские	100	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Помидор соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,38	498,84	3727,61		

25 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Запеканка из творога	200	39,2	15,4	27	326	224	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	550	46	38,6	92,9	784,6		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Щи из свежей капусты	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Котлеты,биточки,ш ницели	100	29	19,5	0,3	253,2	307	2008
Каша рисовая расыпчатая	200	5	5,9	37,7	222,3	335	2008
Кисель	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Огурец соленый	150	1,7	0,2	10,52	52,1	354	2008
Итого за прием пищи	1100	52,38	43,34	148,2	1235,45		
Полдник							
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
Итого за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Картофель запеченный	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Сельдь соленая	40	11,2	6,1	0	129	60	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Морковь припущенная	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	750	25	34,6	83,8	890,3		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3250	138,28	130,34	473,2	3844,35		

26 ноября 2022

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша рисовая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Яйца варенные	40	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищ	640	18	40,62	104,5	730,38		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Борщ	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Мясо тушенное	100	25	26	8,7	277	278	2008
Макаронные изделия отварные	180	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Огурец соленый	150	1,4	0,2	7,72	39,08	355	2008
того за прием пищ	1080	50,7	44,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Булочка с сыром	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищ	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Рыба припущенная	100	41	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Салат дальневосточный из морской капусты	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищ	737	49,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,28	498,84	3727,61		

27 ноября 2022

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Суп молочный с крупой	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищ	600	16,52	35,34	108,4	762,2		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищ	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп любительский рыбный	300	20,68	16,24	20,88	283	97	2008
Азу	350	45	39,5	40,3	532,2	307	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Итого за прием пищ	1000	71,68	54,24	140,58	1261,05		
Полдник							
Кефир	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Булочка ванильная	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
Итого за прием пищ	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Рис отварной	280	10	24,6	20,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Гуляш	100	12,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	12,9		2008
Итого за прием пищ	710	25,6	33,7	105,5	774,2		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3160	128,7	139,8	502,78	3731,45		

28 ноября 2022

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	600	16,52	40,34	108,4	762,2		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Свекольник	300	13,1	4,2	15,1	215	77	2008
Рыба запеченная в сметанном соусе	280	34	25,23	37,87	599	237	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,4	315	2008
того за прием пищи	1080	51,7	33,23	140,04	1307,25		
Полдник							
Булка сдобная	150	10,8	6,3	79	417	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	350	16,3	12,6	88,3	552		
Ужин							
Рагу овощное (3-й вариант)	280	19,63	14,91	29	281	351	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Колбаса (порциями)	90	15,5	30,63	0,36	185	15	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	707	37,03	45,74	105,36	709,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3237	134,45	132,2	483,1	3701,75		

29 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Запеканка из творога	200	39,2	19,4	27	326	224	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Сыр (порциями)	10	2,31	2,97	0	36,48	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	560	48,31	50,57	92,9	821,08		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Птица запеченная	100	29	17,5	0,3	253,2	307	2008
Пюре картофельное	200	5	5,9	35,7	222,3	335	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,52	52,1		2008
Итого за прием пищи	1100	52,38	46,34	146,8	1235,45		
Полдник							
Йогурт	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Слойка с шоколадом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
Итого за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Пельмени мясные отварные	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	710	13,8	33,7	83,8	761,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3220	129,39	139,2	471,8	3751,83		

30 ноября 2022							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша овсяная	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Сыр (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	611	18	45,62	104,5	730,38		
Завтрак 2							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,3	22	185	399	2012
Итого за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Суп картофельный	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Зразы рубленые	100	25	24	8,7	277	278	2008
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	3	34	252	323	2008
Кисель	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,4	0,2	7,72	39,08		2008
Итого за прием пищи	1080	50,7	42,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Булочка	150	6	6	73	414	480	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
Итого за прием пищи	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Рыба припущенная	100	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Пюре картофельное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Помидор соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	250,69	133,28	498,84	3727,61		