

Сезон: осенне-зимний

Категория: обучающиеся 1-4 класса

День 1: Понедельник (Неделя: первая)

Приём пищи День 1	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная жидкая	195/5	5.7	7.7	39.7	253	ТК №207, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Бутерброд с маслом	30/8	2.4	8.6	14.6	146	ТК №1, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>438</b>	<b>8.2</b>	<b>16.3</b>	<b>64.2</b>	<b>434</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты	40	0.8	1.8	4.1	35.8	ТК №6, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Рассольник ленинградский	192/8	1.7	10.7	25.3	244	ТК №56, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Тефтели из говядины с рисом	60/25	9.7	14.4	11.9	218	ТК №110, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Пюре гороховое	150	14.4	4.7	33.7	237	ТК №178, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>725</b>	<b>32.3</b>	<b>33.2</b>	<b>120.1</b>	<b>944.8</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1163</b>	<b>40.5</b>	<b>49.5</b>	<b>184.3</b>	<b>1378.8</b>	

День 2: Вторник (Неделя: первая)

Приём пищи День 2	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.3	33.4	196	ТК №227, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты из кур	60/25	12.1	6.2	10.2	145	ТК №134, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с молоком и сахаром	200	2.0	5.0	18.0	75	ТК №301, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб пшеничный	30	3.3	0.9	12.5	69	
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>22.8</b>	<b>16.4</b>	<b>74.1</b>	<b>485</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий/солёный	40	0.8	0.8	9.0	48	ТТК
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	27.0	9.3	38.7	244	ТК №6, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Плов из курицы	25/125	14.2	18.4	23.7	320	ТК №138, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	4.0	0.0	25.0	80	ТК №324, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>640</b>	<b>51.7</b>	<b>30.1</b>	<b>118.0</b>	<b>813</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1105</b>	<b>74.5</b>	<b>46.5</b>	<b>192.1</b>	<b>1298</b>	

**День 3: Среда (Неделя: первая)**

Приём пищи День 3	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Запеканка из творога с киселем	100/25	18.3	5.0	23.0	295	ТК №239 (ТТК), г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб пшеничный	30	3.3	0.9	12.5	69	
	Яблоко	75	0.3	0.3	7.4	62	ТТК
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>22.0</b>	<b>6.2</b>	<b>52.8</b>	<b>461</b>	
<b>Обед:</b>	Свекла отварная	40	0.6	0.0	2.9	14	ТТК
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1.7	10.7	28.0	225	ТК №63, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.3	33.4	196	ТК №227, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты из кур	60/25	12.1	6.2	10.2	145	ТК №134, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>725</b>	<b>25.5</b>	<b>22.8</b>	<b>119.6</b>	<b>790</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1155</b>	<b>47.5</b>	<b>29.0</b>	<b>172.4</b>	<b>1251</b>	

**День 4: Четверг (Неделя: первая)**

Приём пищи День 4	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Плов из курицы	25/125	14.2	18.4	23.7	320	ТК №138, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Какао с молоком	200	2.4	2.3	10.2	69	ТК №306, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Йогурт	100	3.0	3.0	5.0	98	
	Хлеб пшеничный	30	3.3	0.9	12.5	69	
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>22.9</b>	<b>24.6</b>	<b>51.4</b>	<b>556</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из моркови	40	0.3	1.4	3.3	27	ТК №17, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Борщ с капустой и картофелем	192/8	1.3	12.0	38.5	252	ТК №58, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Гуляш из отварной говядины	25/25	7.1	7.1	1.6	99.5	ТК №97, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Каша перловая рассыпчатая	150	5.5	4.3	38.0	300	ТК №184, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>690</b>	<b>20.0</b>	<b>26.4</b>	<b>112.9</b>	<b>834.5</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1170</b>	<b>42.9</b>	<b>51</b>	<b>164.3</b>	<b>1390.5</b>	

**День 5: Пятница (Неделя: первая)**

Приём пищи День 5	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.3	33.4	196	ТК №227, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Тефтели из говядины с рисом	60/25	9.7	14.4	11.9	218	ТК №110, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб пшеничный	30	3.3	0.9	12.5	69	
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>18.5</b>	<b>19.6</b>	<b>67.7</b>	<b>518</b>	
<b>Обед:</b>	Салат луковый	40	0.8	1.8	5.8	40	ТК №46, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Суп картофельный с клёцками	200	1.3	33.3	37.3	265	ТК №64, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты или биточки рыбные	60/25	10.0	8.2	10.2	156	ТК №83, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Картофельное пюре	150	3.0	4.6	20.1	136	ТК №146, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>725</b>	<b>20.8</b>	<b>49.5</b>	<b>118.5</b>	<b>807</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1190</b>	<b>39.3</b>	<b>69.1</b>	<b>186.2</b>	<b>1325</b>	

**День 1: Понедельник (Неделя: вторая)**

Приём пищи День 1	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная "Дружба"	195/5	6.3	8.1	33.5	232	ТК №210, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Бутерброд с сыром	30/10	5.0	3.0	14.5	107	ТК №3, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Яблоко	75	0.3	0.3	7.4	62	ТТК
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>11.7</b>	<b>11.4</b>	<b>65.3</b>	<b>436</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из моркови	40	0.3	1.4	3.3	27	ТК №17, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1.7	10.7	25.3	244	ТК №63, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты из кур	60/25	12.1	6.2	10.2	145	ТК №134, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.7	4.3	27.7	237	ТК №183, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>725</b>	<b>26.6</b>	<b>24.2</b>	<b>98.0</b>	<b>809</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1240</b>	<b>38.3</b>	<b>35.6</b>	<b>163.3</b>	<b>1245</b>	

**День 2: Вторник (Неделя: вторая)**

Приём пищи День 2	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	17.5	11.6	18.3	253.8	ТК №143, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Бутерброд с маслом	30/8	2.4	8.6	14.6	146	ТК №1, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с молоком и сахаром	200	2.0	5.0	18.0	75	ТК №301, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>418</b>	<b>21.9</b>	<b>25.2</b>	<b>50.9</b>	<b>474.8</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0.6	3.3	2.7	42	ТК №25, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Уха с крупой	200	6.3	16.0	22.0	167	ТК №73, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.3	33.4	196	ТК №227, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Тефтели из говядины с рисом	60/25	9.7	14.4	11.9	218	ТК №110, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	4.0	0.0	25.0	80	ТК №324, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>725</b>	<b>31.7</b>	<b>39.6</b>	<b>116.6</b>	<b>824</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1143</b>	<b>53.6</b>	<b>64.8</b>	<b>167.5</b>	<b>1298.8</b>	

**День 3: Среда (Неделя: вторая)**

Приём пищи День 3	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.7	4.3	27.7	237	ТК №183, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Гуляш из отварной говядины	25/25	7.1	7.1	1.6	99.5	ТК №97, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб пшеничный	30	3.3	0.9	12.5	69	
	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	ТК №304, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>20.0</b>	<b>15.1</b>	<b>56.7</b>	<b>499.5</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты	40	0.8	1.8	4.1	35.8	ТК №6, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Рассольник ленинградский	192/8	1.7	10.7	25.3	244	ТК №56, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Пюре гороховое	150	14.4	4.7	33.7	237	ТК №178, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	8.8	10.3	5.1	173	ТК №134, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>725</b>	<b>31.4</b>	<b>29.1</b>	<b>113.3</b>	<b>899.8</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1155</b>	<b>51.4</b>	<b>44.2</b>	<b>170.0</b>	<b>1399.3</b>	

**День 4: Четверг (Неделя: вторая)**

Приём пищи День 4	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Макаронные изделия с тёртым сыром	150	7.3	12.2	24.5	240	ТК №229, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0.0	9.3	37	ТК №302, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Бутерброд с маслом	30/8	2.4	8.6	14.6	146	ТК №1, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Йогурт	100	3.0	3.0	5.0	98	
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>488</b>	<b>12.8</b>	<b>23.8</b>	<b>53.4</b>	<b>521</b>	
<b>Обед:</b>	Свекла отварная	40	0.6	0.0	2.9	14	ТТК
	Щи из свежей капусты с картофелем	192/8	1.5	9.3	37.3	244	ТК №55, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Плов из курицы	25/125	14.2	18.4	23.7	320	ТК №138, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>640</b>	<b>22.0</b>	<b>29.3</b>	<b>109.0</b>	<b>788</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1128</b>	<b>34.8</b>	<b>53.1</b>	<b>162.4</b>	<b>1309</b>	

**День 5: Пятница (Неделя: вторая)**

Приём пищи День 5	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Картофельное пюре	150	3.0	4.6	20.1	136	ТК №146, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты или биточки рыбные	60/25	10.0	8.2	10.2	156	ТК №83, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб пшеничный	30	3.3	0.9	12.5	69	
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>465</b>	<b>16.4</b>	<b>13.7</b>	<b>52.7</b>	<b>396</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий/солёный	40	0.8	0.8	9.0	48	ТТК
	Суп картофельный с бобовыми	200	9.6	4.4	38.5	245	ТК №65, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты	60/25	12.4	11.0	10.5	192	ТК №99, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.3	33.4	196	ТК №227, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>725</b>	<b>33.9</b>	<b>22.1</b>	<b>136.5</b>	<b>891</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1190</b>	<b>50.3</b>	<b>35.8</b>	<b>189.2</b>	<b>1287</b>		

Сезон: осенне-зимний

Категория: обучающиеся 5-11 класса

День 1: Понедельник (Неделя: первая)

Приём пищи День 1	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная жидкая	195/5	5.7	7.7	39.7	253	ТК №207, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Бутерброд с маслом	50/10	4.1	17.0	24.3	269	ТК №1, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>9.9</b>	<b>24.7</b>	<b>73.9</b>	<b>557</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1.4	2.7	6.2	54	ТК №6, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Рассольник ленинградский	250/10	2.2	13.3	32.0	305	ТК №56, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Тефтели из говядины с рисом	60/25	9.7	14.4	11.9	218	ТК №110, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Пюре гороховое	180	17.5	6.1	39.7	288	ТК №178, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>835</b>	<b>36.5</b>	<b>38.1</b>	<b>134.9</b>	<b>1075</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1295</b>	<b>46.4</b>	<b>62.8</b>	<b>208.8</b>	<b>1632</b>	

День 2: Вторник (Неделя: первая)

Приём пищи День 2	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Макаронные изделия отварные	180	6.4	5.1	40.0	235.2	ТК №227, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты из кур	60/25	12.1	6.2	10.2	145	ТК №134, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с молоком и сахаром	200	2.0	5.0	18.0	75	ТК №301, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>26.2</b>	<b>17.9</b>	<b>89.8</b>	<b>576.2</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий/солёный	60	1.2	1.2	13.5	72	ТТК
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	33.8	11.7	48.3	305	ТК №6, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Плов из курицы	30/150	17.0	22.1	28.4	384	ТК №138, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	4.0	0.0	25.0	80	ТК №324, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>740</b>	<b>61.7</b>	<b>36.6</b>	<b>136.8</b>	<b>962</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1255</b>	<b>87.9</b>	<b>54.5</b>	<b>226.6</b>	<b>1538.2</b>	

**День 3: Среда (Неделя: первая)**

Приём пищи День 3	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Запеканка из творога с киселем	150/30	26.3	7.2	33.1	425	ТК №239 (ТТК), г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.9	83	ТТК
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>32.5</b>	<b>9.2</b>	<b>74.5</b>	<b>664</b>	
<b>Обед:</b>	Свекла отварная	60	0.9	0.0	4.4	21	ТТК
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2.2	13.3	35.0	281.2	ТК №63, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Макаронные изделия отварные	180	6.4	5.1	40	235.2	ТК №227, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты из кур	60/25	12.1	6.2	10.2	145	ТК №134, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>825</b>	<b>27.3</b>	<b>26.2</b>	<b>134.7</b>	<b>892.4</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1355</b>	<b>59.8</b>	<b>35.4</b>	<b>209.2</b>	<b>1556.4</b>	

**День 4: Четверг (Неделя: первая)**

Приём пищи День 4	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Плов из курицы	30/150	20.4	26.5	34.2	461	ТК №138, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Какао с молоком	200	2.4	2.3	10.2	69	ТК №306, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Йогурт	100	3.0	3.0	5.0	98	
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>31.5</b>	<b>33.4</b>	<b>71</b>	<b>749</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из моркови	60	0.6	2.7	8.7	60	ТК №17, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1.66	15.0	48.16	315	ТК №58, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Гуляш из отварной говядины	25/25	7.1	7.1	1.6	99.5	ТК №97, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Каша перловая рассыпчатая	180	5.52	4.32	38.0	216	ТК №184, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>800</b>	<b>20.7</b>	<b>30.72</b>	<b>127.96</b>	<b>846.5</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1330</b>	<b>52.18</b>	<b>64.12</b>	<b>198.96</b>	<b>1595.5</b>	



**День 5: Пятница (Неделя: первая)**

Приём пищи День 5	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Макаронные изделия отварные	180	6.4	5.1	40	235.2	ТК №227, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Тефтели из говядины с рисом	60/25	9.7	14.4	11.9	218	ТК №110, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>21.9</b>	<b>21.1</b>	<b>83.4</b>	<b>609.2</b>	
<b>Обед:</b>	Салат луковый	40	0.8	1.8	5.8	40	ТК №46, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Суп картофельный с клёцками	250	1.66	41.7	46.7	331.2	ТК №64, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты или биточки рыбные	60/25	10.0	8.2	10.2	156	ТК №83, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Картофельное пюре	180	3.6	5.6	24.2	163.2	ТК №146, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>805</b>	<b>21.76</b>	<b>58.9</b>	<b>132</b>	<b>900.4</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1320</b>	<b>43.66</b>	<b>80</b>	<b>215.4</b>	<b>1509.6</b>	

**День 1: Понедельник (Неделя: вторая)**

Приём пищи День 1	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная "Дружба"	195/5	6.3	8.1	33.5	232	ТК №210, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Бутерброд с сыром	50/10	8.7	2.6	23.17	161.8	ТК №3, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.9	83	ТТК
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>15.5</b>	<b>11.05</b>	<b>76.47</b>	<b>511.8</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из моркови	60	0.6	2.7	8.7	60	ТК №17, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2.2	13.3	31.2	305	ТК №63, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты из кур	60/25	12.1	6.2	10.2	145	ТК №134, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.1	5.2	33.2	214.8	ТК №183, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>825</b>	<b>28.8</b>	<b>29</b>	<b>114.8</b>	<b>880.8</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1385</b>	<b>44.3</b>	<b>40.05</b>	<b>191.27</b>	<b>1392.6</b>	

**День 2: Вторник (Неделя: вторая)**

Приём пищи День 2	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	17.5	11.6	18.3	253.8	ТК №143, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Бутерброд с маслом	50/10	4.1	17	24.3	269	ТК №1, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с молоком и сахаром	200	2.0	5.0	18.0	75	ТК №301, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>23.6</b>	<b>33.6</b>	<b>60.6</b>	<b>597.8</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0.8	4.4	4.8	63	ТК №25, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Уха с крупой	250	7.9	20.0	27.5	208.8	ТК №73, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Макаронные изделия отварные	180	6.4	5.1	40.0	235.2	ТК №227, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Тефтели из говядины с рисом	60/25	9.7	14.4	11.9	218	ТК №110, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	4.0	0.0	25.0	80	ТК №324, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>825</b>	<b>34.5</b>	<b>45.5</b>	<b>130.81</b>	<b>926</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1265</b>	<b>58.1</b>	<b>79.1</b>	<b>191.41</b>	<b>1523.8</b>	

**День 3: Среда (Неделя: вторая)**

Приём пищи День 3	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.1	5.2	33.2	214.8	ТК №183, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Гуляш из отварной говядины	25/25	7.1	7.1	1.6	99.5	ТК №97, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	ТК №304, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>480</b>	<b>23.8</b>	<b>16.7</b>	<b>71.3</b>	<b>529.3</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1.4	2.7	6.2	54	ТК №6, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Рассольник ленинградский	250/10	2.2	13.3	32	305	ТК №56, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Пюре гороховое	180	17.5	6.1	39.7	288	ТК №178, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	8.8	10.3	5.1	173	ТК №134, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>835</b>	<b>35.6</b>	<b>34</b>	<b>128.1</b>	<b>1030</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1315</b>	<b>59.4</b>	<b>50.7</b>	<b>199.4</b>	<b>1559.3</b>	

**День 4: Четверг (Неделя: вторая)**

Приём пищи День 4	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Макаронные изделия с тёртым сыром	180	8.8	14.1	29.4	283.2	ТК №229, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0.0	9.3	37	ТК №302, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Бутерброд с маслом	50/10	4.1	17	24.3	269	ТК №1, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Йогурт	100	3.0	3.0	5.0	98	
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>16</b>	<b>34.1</b>	<b>68</b>	<b>687.2</b>	
<b>Обед:</b>	Свекла отварная	60	0.9	0.0	4.4	21	ТТК
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.8	11.7	46.7	305	ТК №55, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Плов из курицы	30/150	20.4	26.5	34.2	461	ТК №138, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>750</b>	<b>28.8</b>	<b>39.8</b>	<b>130.4</b>	<b>997</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1290</b>	<b>44.8</b>	<b>73.9</b>	<b>198.4</b>	<b>1684.2</b>	

**День 5: Пятница (Неделя: вторая)**

Приём пищи День 5	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>	Картофельное пюре	180	3.6	5.6	24.2	163.2	ТК №146, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты или биточки рыбные	60/25	10.0	8.2	10.2	156	ТК №83, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.9	35	ТК №300, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>19.4</b>	<b>15.4</b>	<b>65.9</b>	<b>475.2</b>	
<b>Обед:</b>	Огурец свежий/солёный	60	1.2	1.2	13.5	72	ТТК
	Суп картофельный с бобовыми	250	7.8	5.1	31.8	211.3	ТК №65, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Котлеты	60/25	12.4	11.0	10.5	192	ТК №99, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Макаронные изделия отварные	180	6.4	5.1	40	235.2	ТК №227, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Напиток из плодов (яблочный)	200	0.0	0.0	23.5	89	ТК №320, г. Уфа 2018г. "Партнёр"
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.7	1.6	21.6	121	
	<b>Всего обед:</b>	<b>825</b>	<b>33.5</b>	<b>24</b>	<b>140.9</b>	<b>920.5</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1340</b>	<b>52.9</b>	<b>39.4</b>	<b>206.8</b>	<b>1395.7</b>	