

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Неделя 1						
	День 1 (Пн)						
	Завтрак						
7.13		Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	220,00	31,22	23,95	33,54	473,71
10.1		Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00
11.15		Хлеб пшеничный (порциями)	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
9.26		Какао с молоком	200,00	4,23	3,93	19,86	153,92
	Итого завтрак		530,00	45,51	36,75	95,29	915,13
	Второй завтрак						
11.31		Яблоки свежие	185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого второй завтрак		185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Обед						
1.46		Салат витаминный (2 вариант) с кукурузой	100,00	1,57	6,02	8,80	95,70
2.16		Суп картофельный с рыбными консервами	300,00	7,94	9,97	25,54	221,38
5.10		Котлеты рубленые мясные (Котлеты, биточки, пницели (говядина))	105,00	16,50	24,20	14,32	344,00
3.15		Гороховое пюре с маслом	189,00	16,36	8,23	42,03	306,00
9.15		Компот из апельсинов	200,00	0,45	0,10	33,99	141,20
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого обед		984,00	49,36	49,33	166,50	1309,28
	Полдник						
10.22		Вагрушка с творогом	100,00	12,29	7,30	38,91	269,30
9.3		Сок абрикосовый	200,00	1,00		25,40	105,60
	Итого полдник		300,00	13,29	7,30	64,31	374,90
	Ужин						
1.12		Овощи натуральные свежие - огурцы	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00
4.8		Плов из птицы	280,00	23,70	14,65	50,00	427,46
9.4		Чай с молоком	215,00	1,52	1,35	15,90	81,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		705,00	33,68	17,16	117,00	757,96
	Второй ужин						
9.24		Варенец	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,40	138,80
	Итого понедельник		2904,00	149,30	115,94	478,62	3583,02

№ рец. (ГК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, гр			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углево	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 2 (Вт)						
	Завтрак						
7.1		Омлет натуральный	160,00	14,33	22,20	3,74	272,10
11.9		Сыр порциями	30,00	6,96	8,85		108,00
11.8		Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого завтрак		512,00	26,06	38,80	48,59	649,10
	Второй завтрак						
11.32		Апельсины свежие	185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Итого второй завтрак		185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Обед						
1.1		Салат из свежих помидоров	100,00	1,10	6,11	4,57	77,70
2.23		Солянка из птицы на мясокостном бульоне	300,00	8,97	13,29	3,66	170,70
6.6		Рыба жареная	105,00	15,28	14,80	4,22	212,00
3.4		Картофельное пюре	180,00	3,83	7,27	28,00	192,50
9.29		Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200,00	0,78	0,05	27,63	114,80
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого обед		975,00	36,50	42,33	109,90	968,70
	Полдник						
10.27		Булочка домашняя	100,00	7,28	12,52	43,92	318,00
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		300,00	13,08	17,52	53,52	425,00
	Ужин						
1.13		Салат овощной с яблоками	100,00	1,16	0,19	7,20	35,10
5.6		Поджарка из говядины	104,00	22,20	28,90	4,30	364,80
3.20		Макаронные изделия отварные с маслом	185,00	6,73	7,13	37,56	241,38
9.7		Сок яблочный	200,00	1,00		20,20	84,80
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		699,00	38,85	37,28	118,46	963,58
	Второй ужин						
9.25		Бифидок	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,04	137,00
	Итого вторник		2871,00	122,37	140,85	357,95	3198,88

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 3 (Ср)						
	Завтрак						
8.10		Каша пшеничная молочная жидкая	255,00	7,65	9,09	42,86	284,00
10.5		Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,36	7,49	14,89	136,00
9.5		Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
11.15		Хлеб пшеничный (порциями)	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого завтрак		555,00	17,44	19,83	100,76	651,10
	Второй завтрак						
11.30		Бананы свежие	185,00	1,94	0,68	27,29	124,32
	Итого второй завтрак		185,00	1,94	0,68	27,29	124,32
	Обед						
1.34		Сельдь с луком	100,00	10,04	13,26	0,00	164,00
2.17		Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	2,42	7,40	13,48	140,70
5.23		Жаркое по - домашнему	280,00	25,92	28,95	26,53	472,00
9.2		Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого обед		980,00	45,58	50,51	113,85	1110,50
	Полдник						
7.12		Запеканка из творога с молоком сгущенным	180,00	26,30	19,90	50,40	486,00
9.12		Сок виноградный	200,00	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого полдник		380,00	26,90	20,30	83,00	622,40
	Ужин						
1.57		Салат из белокочанной капусты и свеклы	100,00	2,30	7,10	9,30	110,00
5.27		Печень по - строгановски	150,00	19,89	16,84	5,28	278,00
3.7		Рис припущенный	180,00	4,40	5,20	44,00	240,00
9.13		Чай	200,00	0,40	0,10	0,08	2,80
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		740,00	34,75	30,30	107,86	868,30
	Второй ужин						
9.23		Ряженка	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,40	138,80
	Итого среда		3040,00	133,33	126,28	450,16	3515,42

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 4 (Чт)						
	Завтрак						
8.8	Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена ("Дружба")	255,00	8,19	10,41	43,90	301,40
7.2		Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
9.26		Какао с молоком	200,00	4,23	3,93	19,86	153,92
	Итого завтрак		555,00	22,06	19,42	93,56	659,32
	Второй завтрак						
11.31		Яблоки свежие	185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого второй завтрак		185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Обед						
1.42		Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100,00	1,10	6,08	37,46	74,10
2.24		Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	2,32	7,61	12,06	124,99
6.16		Поджарка из рыбы	130,00	19,34	11,80	13,74	238,00
3.5		Капуста тушеная	180,00	3,72	5,83	16,97	121,66
9.22		Сок вишневый	200,00	1,40	0,40	22,80	100,40
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1040,00	36,40	32,85	157,15	920,15
	Полдник						
10.26		Булочка "Творожная"	100,00	13,08	6,06	38,68	262,00
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		300,00	18,88	11,06	48,28	369,00
	Ужин						
1.6		Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60
4.6		Котлеты рубленые из птицы в соусе сметанном с луком	160,00	16,90	19,70	20,72	328,00
3.21		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180,00	9,96	10,74	44,84	315,00
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		772,00	35,50	37,54	132,31	1009,10
	Второй ужин						
9.32		Йогурт	180,00	5,22	4,50	7,20	106,20
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,04	153,20
	Итого за четверг		3052,00	120,30	106,27	466,46	3197,72

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 5 (Пт)						
	Завтрак						
7.11		Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным (сладким)	220,00	27,93	21,95	52,30	519,93
11.9		Сыр порциями	30,00	6,96	8,85		108,00
11.8		Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00
9.14		Чай с сахаром	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		535,00	39,60	38,55	96,95	894,93
	Второй завтрак						
11.30		Бананы свежие	185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Итого второй завтрак		185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Обед						
1.11		Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,90	6,10	3,60	70,70
2.20		Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	2,38	7,44	9,84	123,90
4.7		Птица жареная	105,00	23,36	26,58	0,08	334,00
3.20		Макаронные изделия отварные с маслом	185,00	6,73	7,13	37,56	241,38
9.8		Кисель из концентрата сухого	200,00	1,36		29,02	116,19
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1020,00	43,25	48,39	134,22	1147,17
	Полдник						
10.28		Пицца школьная с курицей	100,00	9,89	16,25	28,30	299,00
9.3		Сок абрикосовый	200,00	1,00		25,40	105,60
	Итого полдник		300,00	10,89	16,25	53,70	404,60
	Ужин						
1.2		Салат из сырых овощей	100,00	1,09	6,04	3,78	73,90
5.24		Запеканка картофельная с мясом	290,00	33,28	41,78	39,60	650,00
9.4		Чай с молоком	215,00	1,52	1,35	15,90	81,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		715,00	43,65	50,23	108,48	1042,40
	Второй ужин						
9.24		Варенец	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,40	138,80
	Итого пятница		2955,00	146,06	158,76	438,01	3752,22

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 6 (Сб)						
	Завтрак						
7.1		Омлет натуральный	160,00	14,33	22,20	3,74	272,10
10.1		Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.15		Хлеб пшеничный (порциями)	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого завтрак		492,00	22,54	30,76	48,53	561,60
	Второй завтрак						
11.32		Апельсины свежие	185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Итого второй завтрак		185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Обед						
1.14		Салат витаминный	100,00	0,83	6,12	5,27	79,40
2.36		Суп – лапша домашняя	300,00	3,08	6,65	13,94	139,00
6.10		Рыба, тушеная в томате с овощами	200,00	19,50	9,90	7,60	210,00
3.7		Рис припущенный	180,00	4,37	5,16	44,00	240,00
9.2		Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого обед		1070,00	34,98	28,73	144,65	1002,20
	Полдник						
11.12		Вафли (порциями)	30,00	1,35	8,40	19,20	159,00
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		230,00	7,15	13,40	28,80	266,00
	Ужин						
1.3		Салат из белокочанной капусты	100,00	1,31	3,25	6,47	60,40
5.26		Тефтели в соусе сметанном с томатом	150,00	11,08	12,28	14,61	214,00
3.4		Картофельное пюре	180,00	3,72	10,99	21,58	192,50
9.7		Сок яблочный	200,00	1,00		20,20	84,80
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		740,00	24,87	27,58	112,06	789,20
	Второй ужин						
9.25		Бифидок	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,04	137,00
	Итого суббота		2917,00	97,42	105,39	361,52	2811,50

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 7 (Вс)						
	Завтрак						
8.9		Каша жидкая молочная из манной крупы	255,00	7,75	10,06	38,90	277,52
11.8		Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00
9.26		Какао с молоком	200,00	4,23	3,93	19,86	153,92
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		525,00	16,62	21,72	88,41	638,44
	Второй завтрак						
11.31		Яблоки свежие	185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого второй завтрак		185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Обед						
1.57		Салат из белокочанной капусты и свеклы	100,00	2,30	7,10	9,30	110,00
2.18		Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	300,00	6,59	6,32	19,84	177,90
5.20		Гуляш из отварной говядины	100,00	13,36	14,08	3,27	164,00
3.21		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180,00	9,96	10,74	44,84	315,00
9.29		Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200,00	0,78	0,05	27,63	114,80
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1000,00	41,50	39,43	159,00	1142,70
	Полдник						
11.13		Печенье (порциями)	40,00	3,00	6,12	27,64	175,72
9.12		Сок виноградный	200,00	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого полдник		240,00	3,60	6,52	60,24	312,12
	Ужин						
1.1		Салат из свежих помидоров	100,00	1,10	6,11	4,57	77,70
4.9		Рагу из птицы	280,00	20,09	18,75	24,32	347,20
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		712,00	29,08	25,94	93,29	724,40
	Второй ужин						
9.32		Йогурт	180,00	5,22	4,50	7,20	106,20
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,04	153,20
	Итого воскресенье		2862,00	98,26	99,01	436,10	3057,81

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Неделя 2 День 8 (Пн)						
	Завтрак						
8.10		Каша пшеничная молочная жидкая	255,00	7,65	9,09	42,86	284,00
11.9		Сыр порциями	30,00	6,96	8,85		108,00
11.8		Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00
9.14		Чай с сахаром	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		570,00	19,32	25,69	87,51	659,00
	Второй завтрак						
11.32		Апельсины свежие	185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Итого второй завтрак		185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Обед						
1.2		Салат из сырых овощей	100,00	1,09	6,04	3,78	73,90
2.21		Суп-харчо на мясокостном бульоне	300,00	9,42	18,96	4,50	280,59
4.6		Котлеты рубленые из птицы в соусе сметанном с луком	160,00	16,90	19,70	20,72	328,00
3.20		Макаронные изделия отварные с маслом	185,00	185,00	6,73	7,13	37,56
9.22		Сок вишневый	200,00	1,40	0,40	22,80	100,40
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1065,00	222,33	52,97	113,05	1081,45
	Полдник						
7.12		Запеканка из творога с молоком сгущенным	180,00	26,30	19,90	50,40	486,00
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		380,00	32,10	24,90	60,00	593,00
	Ужин						
1.58		Салат из белокочанной капусты с яблоками	100,00	0,12	5,11	11,17	90,13
5.25		Плов из говядины	280,00	30,78	31,53	48,57	601,00
9.4		Чай с молоком	215,00	1,52	1,35	15,90	81,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		705,00	40,18	39,05	124,84	1009,63
	Второй ужин						
9.23		Ряженка	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,40	138,80
	Итого понедельник		3105,00	321,81	147,53	413,24	3537,38

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 9 (Вт)						
	Завтрак						
8.8		Каша вязкая молочная из риса и пшена ("Дружба")	255,00	8,19	10,41	43,90	301,40
7.2		Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
9.5		Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		555,00	21,00	18,17	89,65	606,00
	Второй завтрак						
11.31		Яблоки свежие	185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого второй завтрак		185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Обед						
1.42		Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100,00	1,10	6,08	37,46	74,10
2.20		Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	2,38	7,44	9,84	123,90
5.10		Котлеты рубленые мясные (Котлеты, биточки, шницели (говядина))	105,00	16,50	24,20	14,32	344,00
3.15		Гороховое пюре с маслом	189,00	16,36	8,23	42,03	306,00
9.8		Кисель из концентрата сухого	200,00	1,36		29,02	116,19
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1024,00	46,22	47,08	186,79	1225,19
	Полдник						
10.22		Ватрушка с творогом	100,00	12,29	7,30	38,91	269,30
9.3		Сок абрикосовый	200,00	1,00		25,40	105,60
	Итого полдник		300,00	13,29	7,30	64,31	374,90
	Ужин						
1.12		Овощи натуральные свежие - огурцы	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00
6.6		Рыба жареная	105,00	15,28	14,80	4,22	212,00
3.4		Картофельное пюре	180,00	3,72	10,99	21,58	192,50
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		717,00	27,59	26,97	92,10	716,00
	Второй ужин						
9.24		Варенец	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,40	138,80
	Итого вторник		2981,00	115,56	104,92	468,37	3147,84

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 10 (Ср)						
	Завтрак						
8.11		Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	6,98	7,65	24,66	195,10
10.1		Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00
9.26		Какао с молоком	200,00	4,23	3,93	19,86	153,92
11.15		Хлеб пшеничный (порциями)	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого завтрак		530,00	19,29	20,12	74,11	576,52
	Второй завтрак						
11.30		Бананы свежие	185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Итого второй завтрак		185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Обед						
1.57		Салат из белокочанной капусты и свеклы	100,00	2,30	7,10	9,30	110,00
2.14		Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	2,68	7,61	14,74	144,90
5.6		Поджарка из говядины	104,00	22,21	28,91	4,27	364,80
3.21		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180,00	9,96	10,74	44,84	315,00
9.7		Сок яблочный	200,00	1,00		20,20	84,80
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1014,00	46,66	55,50	147,47	1280,50
	Полдник						
10.28		Пицца школьная с курицей	100,00	9,89	16,25	28,30	299,00
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		300,00	15,69	21,25	37,90	406,00
	Ужин						
1.14		Салат витаминный	100,00	0,83	6,12	5,27	79,40
4.8		Плов из птицы	280,00	23,70	14,65	50,00	427,46
9.13		Чай	200,00	0,40	0,10	0,08	2,80
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		690,00	32,69	21,94	104,55	747,16
	Второй ужин						
9.25		Бифидок	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,04	137,00
	Итого среда		2919,00	123,00	124,15	408,34	3271,50

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 11 (Чт)						
	Завтрак						
7.1		Омлет натуральный	160,00	14,33	22,20	3,74	272,10
11.9		Сыр порциями	30,00	6,96	8,85		108,00
11.8		Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00
9.1		Чай с лимоном и сахаром	222,00	0,13	0,02	15,20	62,00
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого завтрак		512,00	28,04	51,10	60,89	709,10
	Второй завтрак						
		Апельсины свежие	185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Итого второй завтрак		185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Обед						
1.44		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100,00	2,74	7,07	9,60	112,70
2.16		Суп картофельный с рыбными консервами	300,00	7,94	9,97	25,54	221,38
4.7		Птица жареная	105,00	23,36	26,58	0,08	334,00
3.5		Капуста тушенная	180,00	3,72	5,83	16,97	121,66
9.15		Компот из апельсинов	200,00	0,45	0,10	33,99	141,20
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого обед		975,00	44,75	50,36	128,00	1131,94
	Полдник						
10.26		Булочка "Творожная"	100,00	13,08	6,06	38,68	262,00
9.12		Сок виноградный	200,00	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого полдник		300,00	13,68	6,46	71,28	398,40
	Ужин						
1.39		Салат из свеклы с сыром и чесноком	100,00	4,67	9,39	7,19	131,90
5.23		Жаркое по - домашнему	280,00	25,92	28,95	26,54	472,00
9.14		Чай с сахаром	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		705,00	38,42	39,42	97,93	901,40
	Второй ужин						
9.32		Йогурт	180,00	5,22	4,50	7,20	106,20
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,04	153,20
	Итого четверг		2877,00	132,77	152,26	385,58	3349,54

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 12 (Пт)						
7.11	Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным (сладким)	220,00	27,93	21,95	52,30	519,93
10.1		Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00
9.5		Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
11.15		Хлеб пшеничный (порциями)	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого завтрак		530,00	41,16	33,50	110,14	908,03
	Второй завтрак						
11.30		Бананы свежие	185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Итого второй завтрак		185,00	1,95	0,68	27,26	124,32
	Обед						
1.11		Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,90	6,10	3,60	70,70
2.18		Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	300,00	6,59	6,32	19,84	177,90
5.26		Тефтели в соусе сметанном с томатом	150,00	11,08	12,28	14,61	214,00
3.20		Макаронные изделия отварные с маслом	185,00	185,00	6,73	7,13	37,56
9.29		Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200,00	0,78	0,05	27,63	114,80
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.33		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,00	1,98	0,33	12,30	60,00
	Итого обед		1025,00	210,89	32,29	114,63	815,96
	Полдник						
10.22		Ватрушка с творогом	100,00	12,29	7,30	38,91	269,30
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		300,00	18,09	12,30	48,51	376,30
	Ужин						
1.13		Салат овощной с яблоками	100,00	1,16	0,19	7,20	35,10
6.10		Рыба, тушеная в томате с овощами	200,00	19,50	9,90	7,60	210,00
3.4		Картофельное пюре	180,00	3,72	10,99	21,58	192,50
9.22		Сок вишневый	200,00	1,40	0,40	22,80	100,40
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		790,00	33,54	22,54	108,38	775,50
	Второй ужин						
9.23		Ряженка	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,40	138,80
	Итого пятница		3030,00	312,34	105,97	426,32	3138,91

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 13 (Сб)						
	Завтрак						
8.13		Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	255,00	7,91	11,13	31,86	259,23
10.5		Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,36	7,49	14,89	136,00
9.26		Какао с молоком	200,00	4,23	3,93	19,86	153,92
11.15		Хлеб пшеничный (порциями)	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого завтрак		525,00	16,78	22,79	81,37	619,65
	Второй завтрак						
11.31		Яблоки свежие	185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Итого второй завтрак		185,00	0,74	0,74	18,13	86,95
	Обед						
1.6		Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,02	2,35	66,60
2.22		Борщ с фасолью и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	310,00	4,53	7,64	17,36	169,50
4.9		Рагу из птицы	280,00	20,09	18,75	24,32	347,20
9.2		Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1010,00	34,55	33,64	130,16	977,10
	Полдник						
11.13		Печенье (порциями)	40,00	3,00	6,12	27,64	175,72
9.3		Сок абрикосовый	200,00	1,00		25,40	105,60
	Итого полдник		240,00	4,00	6,12	53,04	281,32
	Ужин						
1.3		Салат из белокочанной капусты	100,00	1,31	3,25	6,47	60,40
5.27		Печень по - строгановски	150,00	19,89	16,84	5,28	278,00
3.7		Рис припущенный	180,00	4,40	5,20	44,00	240,00
9.4		Чай с молоком	215,00	1,52	1,35	15,90	81,00
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		755,00	34,88	27,70	120,85	896,90
	Второй ужин						
9.24		Варенец	180,00	5,22	4,50	7,56	91,80
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,40	138,80
	Итого суббота		2915,00	97,67	95,65	420,95	3000,72

№ рец. (ТК)	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
	День 14 (Вс)						
	Завтрак						
8.9		Каша жидкая молочная из манной крупы	255,00	7,75	10,06	38,90	277,52
7.2		Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00
9.14		Чай с сахаром	215,00	0,07	0,02	15,00	60,00
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
	Итого завтрак		570,00	17,46	15,16	83,70	541,52
	Второй завтрак						
11.32		Апельсины свежие	185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Итого второй завтрак		185,00	1,16	0,26	10,44	55,50
	Обед						
1.57		Салат из белокочанной капусты и свеклы	100,00	2,30	7,10	9,30	110,00
2.19		Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	300,00	3,23	3,41	20,95	141,90
4.5		Птица отварная	105,00	23,48	25,82	0,48	328,00
3.9		Картофель отварной	180,00	3,40	5,20	27,60	170,80
9.7		Сок яблочный	200,00	1,00		20,20	84,80
11.23		Хлеб пшеничный (порциями)	60,00	4,56	0,48	29,52	141,00
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого обед		1005,00	41,93	42,67	132,65	1096,50
	Полдник						
11.12		Вафли (порциями)	30,00	1,35	8,40	19,20	159,00
9.11		Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого полдник		230,00	7,15	13,40	28,80	266,00
	Ужин						
1.14		Салат витаминный	100,00	0,83	6,12	5,27	79,40
5.20		Гуляш из отварной говядины	100,00	13,36	14,08	3,27	164,00
3.20		Макаронные изделия отварные с маслом	185,00	6,73	7,13	37,56	241,38
9.5		Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60
11.24		Хлеб пшеничный (порциями)	50,00	3,80	0,40	24,60	117,50
11.17		Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	60,00	3,96	0,66	24,60	120,00
	Итого ужин		695,00	31,85	31,07	111,25	822,88
	Второй ужин						
9.32		Йогурт	180,00	5,22	4,50	7,20	106,20
11.28		Хлеб пшеничный (порциями)	20,00	1,50	0,16	9,84	47,00
	Итого второй ужин		200,00	6,72	4,66	17,04	153,20
	Итого воскресенье		2885,00	106,26	107,21	383,87	2935,60

	Масса порции, г	Б	Ж	У	Калории
ИТОГО за 14 дней	41313,00	2076,44	1690,18	5895,49	45498,06
Среднее значение за день	2950,93	148,32	120,73	421,11	3249,86

Норма витамин/минералов	2700,00	90,00	92,00	383,00	2720,00
Отклонение от нормы (+)	250,93	58,32	28,73	38,11	529,86