

Неделя 1		День 1 (Пн)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Омлет натуральный	205,0	18,4	28,4	4,8	348,6	7.18
	Сыр порциями	15,0	3,5	4,4	0,0	54,0	11.40
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,0	11.8
	Чай с лимоном и сахаром	222,0	0,1	0,0	15,2	62,0	9.1
	Хлеб пшеничный (порциями)	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	11.23
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	40,0	2,6	0,4	16,4	80,0	11.41
Итого за завтрак		552,0	29,3	41,1	66,0	751,6	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	185,0	0,7	0,7	18,1	87,0	11.31
Итого за второй завтрак		185,0	0,7	0,7	18,1	87,0	
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100,0	3,0	6,4	23,7	164,2	1.23
	Суп картофельный с рыбными консервами	250,0	6,6	8,3	21,3	184,48	2.12
	Котлеты рубленые мясные (Котлеты, биточки, шницели (говядина))	105,0	16,5	24,2	14,3	344,0	5.10
	Капуста тушеная	180,0	3,7	5,8	17,0	121,66	3.5
	Сок абрикосовый	200,0	1,0		25,4	105,6	9.3
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	50,0	3,3	0,6	20,5	100,0	11.42
Итого за обед		955,0	39,5	45,8	156,6	1184,44	
Полдник							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150,0	21,9	16,6	42,0	405,0	7.17
	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	9.11
Итого за полдник		350,0	27,7	21,6	51,6	512,0	
Ужин							
	Салат из соленых огурцов с луком	100,0	0,8	5,0	2,6	59,1	1.17
	Плов из птицы	280,0	23,7	14,7	50,0	427,46	4.8
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,9	2,9	11,2	86,0	9.38
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		640,0	32,6	23,1	90,9	703,06	
Второй ужин							
	Ряженка	180,0	5,2	4,5	7,6	91,8	9.23
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
Итого за второй ужин		210,0	7,5	4,7	22,3	162,3	
Итого за день		2892,0	137,3	137,0	405,6	3400,4	

Неделя 1	День 2 (Вт)		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Б	Ж	У		
			1	2	4	5	6
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	240,0	6,7	12,2	36,7	284,76	8.17
	Бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,3	14,8	157,0	10.1
	Какао с молоком	200,0	4,7	3,5	12,5	100,4	9.37
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	40,0	2,6	0,4	16,4	80,0	11.41
Итого за завтрак		560,0	22,1	24,7	95,2	692,66	
Второй завтрак							
	Апельсины свежие	220,0	2,0	0,4	17,8	83,2	11.45
Итого за второй завтрак		220,0	2,0	0,4	17,8	83,2	
Обед							
	Винегрет овощной	100,0	1,4	10,0	7,3	125,1	1.18
	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	250,0	5,5	5,3	16,5	148,3	2.31
	Птица отварная	105,0	23,5	25,8	0,5	328,0	4.5
	Макаронные изделия отварные с маслом	185,0	6,7	7,1	37,6	241,4	3.20
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5		19,8	81,0	9.40
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	50,0	3,3	0,6	20,5	100,0	11.42
Итого за обед		960,0	46,2	49,4	136,6	1188,2	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	100,0	12,3	7,3	38,9	269,3	10.22
	Сок яблочный	200,0	1,0		20,2	84,8	9.7
Итого за полдник		300,0	13,3	7,3	59,1	354,1	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	100,0	0,7	6,0	2,3	66,6	1.6
	Рыба жареная	105,0	15,3	14,8	4,2	212,0	6.6
	Картофельное пюре	180,0	3,7	11,0	21,6	192,5	3.4
	Чай	200,0	0,4	0,1	0,1	2,8	9.13
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		645,0	24,4	32,5	55,2	604,4	
Второй ужин							
	Биокефир	180,0	5,0	4,5	6,8	90,0	9.35
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
Итого за второй ужин		210,0	7,3	4,7	21,6	160,5	
Итого за день		2895	115,21	119,05	385,51	3083,10	

Неделя 1		День 3 (Ср)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Каша жидкая молочная овсяная	230,0	7,8	8,6	28,3	221,6	8.20
	Сыр порциями	15,0	3,5	4,4	0,0	54,0	11.40
	Бутерброд с маслом сливочным	40,0	2,4	7,5	14,9	136,0	10.5
	чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8	9.43
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	40,0	2,6	0,4	16,4	80,0	11.41
Итого за завтрак		555,0	18,8	21,2	80,8	588,9	
Второй завтрак							
	Бананы свежие	200,0	3,0	1,0	42,0	189,0	11.46
Итого за второй завтрак		200,0	3,0	1,0	42,0	189,0	
Обед							
	Сельдь с луком	100,0	10,1	13,4	3,3	164,0	1.34
	Свекольник на мясокостном бульоне	260,0	1,9	6,3	10,1	104,16	2.9
	Жаркое по домашнему	280,0	25,9	28,9	26,5	472,0	5.23
	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9	9.41
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	50,0	3,3	0,6	20,5	100,0	11.42
Итого за обед		960,0	47,6	49,8	110,4	1071,56	
Полдник							
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким	150,0	17,8	14,0	33,3	331,3	7.19
	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	9.11
Итого за полдник		350,0	23,6	19,0	42,9	438,3	
Ужин							
	Овощи натуральные соленые – Солёный помидор	100,0	1,1	0,1	3,5	20,0	1.41
	Печень по строгановски	125,0	13,3	11,2	3,5	185,0	5.20
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,0	9,9	7,6	43,1	280,5	3.33
	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4	9.12
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		665,0	29,1	19,9	109,8	752,4	
Второй ужин							
	Снежок	180,0	4,9	4,5	19,4	138,6	9.33
	Хлеб пшеничный (порциями)	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	11.28
Итого за второй ужин		200,0	6,4	4,7	29,3	185,6	
Итого за день		2930,0	128,4	115,6	415,2	3225,79	

Неделя 1		День 4 (Чт)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	255,0	7,8	10,1	38,9	277,5	8.9
	Масло сливочное порциями	10,0	0,1	7,3	0,1	66,0	11.8
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,9	2,9	11,2	86,0	9.38
	Хлеб пшеничный (порциями)	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	11.23
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за завтрак		555,0	18,2	21,0	92,0	630,5	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	185,0	0,7	0,7	18,1	86,95	11.31
Итого за второй завтрак		185,0	0,7	0,7	18,1	86,95	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100,0	4,7	9,4	7,2	131,9	1.39
	Суп-харчо на мясокостном бульоне	250,0	7,9	15,8	3,8	233,83	2.33
	Котлеты рубленые из птицы в соусе сметанном с луком	160,0	16,9	19,7	20,7	328,0	4.6
	Картофель отварной	180,0	3,4	5,2	27,6	170,8	3.9
	Кисель из концентрата	200,0	0,0	0,0	25,5	102,1	9.42
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	60,0	4,0	0,7	24,6	120,0	11.17
Итого за обед		1020,0	42,1	51,3	143,8	1251,1	
Полдник							
	Пицца школьная	100,0	9,9	16,3	28,3	299,0	10.4
	Сок абрикосовый	200,0	1,0		25,4	105,6	9.3
Итого за полдник		300,0	10,9	16,3	53,7	404,6	
Ужин							
	Овощи натуральные свежие - огурцы	100,0	0,7	0,1	1,9	12,0	1.12
	Гуляш из отварной говядины	100,0	13,4	14,1	3,3	164,0	5.3
	Рис припущенный	180,0	4,4	5,2	44,0	240,0	3.7
	Чай с молоком	215,0	1,5	1,4	15,9	81,0	9.4
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		655,0	24,2	21,3	92,1	627,5	
Второй ужин							
	Ряженка	180,0	5,2	4,5	7,6	91,8	9.23
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
Итого за второй ужин		210,0	7,5	4,7	22,3	162,3	
Итого за день		2925	103,71	115,32	422,11	3163,00	

Неделя 1		День 5 (Пт)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Омлет натуральный	205,0	18,4	28,4	4,8	348,6	7.18
	Сыр порциями	15,0	3,5	4,4	0,0	54,0	11.40
	Масло сливочное порциями	10,0	0,1	7,3	0,1	66,0	11.8
	Чай с лимоном и сахаром	222,0	0,1	0,0	15,2	62,0	9.1
	Хлеб пшеничный (порциями)	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	11.23
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	40,0	2,6	0,4	16,4	80,0	11.41
Итого за завтрак		552,0	29,3	41,1	66,0	751,63	
Второй завтрак							
	Бананы свежие	200,0	3,0	1,0	42,0	189,0	11.46
Итого за второй завтрак		200,0	3,0	1,0	42,0	189,0	
Обед							
	Салат из овощей с морской капустой	100,0	2,0	10,6	9,1	136,8	1.61
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	260,0	2,0	6,6	12,3	123,5	2.2
	Поджарка из говядины	104,0	22,2	28,9	4,3	364,8	5.6
	Макаронные изделия отварные с маслом	185,0	6,7	7,1	37,6	241,4	3.20
	Сок яблочный	200,0	1,0		20,2	84,8	9.7
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	50,0	3,3	0,6	20,5	100,0	11.42
Итого за обед		969,0	42,6	54,3	138,4	1215,73	
Полдник							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150,0	21,9	16,6	42,0	405,0	7.17
	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	9.11
Итого за полдник		350,0	27,7	21,6	51,6	512,0	
Ужин							
	Винегрет овощной	100,0	1,4	10,0	7,3	125,1	1.18
	Рагу из птицы	280,0	20,1	18,8	24,3	347,2	4.9
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5		19,8	81,0	9.40
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		640,0	26,2	29,4	78,5	683,8	
Второй ужин							
	Биокефир	180,0	5,0	4,5	6,8	90,0	9.35
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
Итого за второй ужин		210,0	7,3	4,7	21,6	160,5	
Итого за день		2921,0	136,1	152,1	398,1	3512,7	

Неделя 1		День 6 (Сб)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	230,0	6,1	6,2	33,0	212,2	8.18
	Бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,3	14,8	157,0	10.1
	Какао с молоком	200,0	4,7	3,5	12,5	100,4	9.37
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	40,0	2,6	0,4	16,4	80,0	11.41
Итого за завтрак		550,0	21,5	18,7	91,5	620,1	
Второй завтрак							
	Апельсины свежие	220,0	2,0	0,4	17,8	83,2	11.45
Итого за второй завтрак		220,0	2,0	0,4	17,8	83,2	
Обед							
	Икра морковная	100,0	2,4	0,1	22,9	185,3	1.36
	Суп – лапша домашняя	250,0	2,6	5,5	11,6	115,8	2.35
	Тефтели в соусе сметанном с томатом 1 вариант	150,0	11,1	12,3	14,6	214,0	5.26
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,0	9,9	7,6	43,1	280,5	3.33
	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9	9.41
	Хлеб пшеничный (порциями)	80,0	6,0	0,6	39,4	188,0	11.39
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	50,0	3,3	0,6	20,5	100,0	11.42
Итого за обед		1010,0	36,2	26,8	167,7	1150,5	
Полдник							
	Вафли порциями	40,0	1,8	11,2	25,6	212,0	11.34
	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4	9.12
Итого за полдник		240,0	2,4	11,6	58,2	348,4	
Ужин							
	Салат из квашеной капусты	100,0	1,7	5,0	8,5	85,7	1.38
	Рыба, тушёная в томате с овощами	200,0	19,5	9,9	7,6	210,0	6.10
	Картофельное пюре	180,0	3,8	7,3	28,0	192,5	3.4
	Чай	200,0	0,4	0,1	0,1	2,8	9.13
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		740,0	29,7	22,8	71,2	621,5	
Второй ужин							
	снежок	180,0	4,9	4,5	19,4	138,6	9.33
	Хлеб пшеничный (порциями)	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	11.28
Итого за второй ужин		200,0	6,4	4,7	29,3	185,6	
Итого за день		2960	98,09	85,05	435,67	3009,30	

Неделя 1		День 7 (Вс)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеница	230,0	9,6	11,6	43,3	316,1	8.19
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,9	2,9	11,2	86,0	9.38
	Яйца вареные	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	7.2
	Хлеб пшеничный (порциями)	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	11.23
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за завтрак		560,0	25,1	19,9	96,6	666,1	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	185,0	0,7	0,7	18,1	87,0	11.31
Итого за второй завтрак		185,0	0,7	0,7	18,1	87,0	
Обед							
	Икра свекольная	100,0	2,4	0,1	22,9	185,3	1.7
	Суп картофельный с рыбными консервами	250,0	6,6	8,3	21,3	184,48	2.12
	Птица жареная	105,0	23,4	26,6	0,1	334,0	4.7
	Рис припущенный	180,0	4,4	5,2	44,0	240,0	3.7
	Сок абрикосовый	200,0	1,0		25,4	105,6	9.3
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	60,0	4,0	0,7	24,6	120,0	11.17
Итого за обед		965,0	47,0	41,4	172,7	1333,9	
Полдник							
	Печенье порциями	40,0	3,1	6,1	27,6	175,7	11.13
	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	9.11
Итого за полдник		240,0	8,9	11,1	37,2	282,72	
Ужин							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком («Степной»)	100,0	1,8	6,2	9,3	99,5	1.16
	Бефстроганов	100,0	15,2	23,1	5,1	290,0	5.1
	Капуста тушеная	180,0	3,7	5,8	17,0	121,66	3.5
	чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8	9.43
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		640,0	25,1	35,7	64,8	668,46	
Второй ужин							
	Ряженка	180,0	5,2	4,5	7,6	91,8	9.23
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
Итого за второй ужин		210,0	7,5	4,7	22,3	162,3	
Итого за день		2800,0	114,4	113,6	411,8	3200,41	

Неделя 2		День 8 (Пн)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Каша жидкая молочная овсяная	230,0	7,8	8,6	28,3	221,6	8.20
	Сыр порциями	15,0	3,5	4,4	0,0	54,0	11.40
	Бутерброд с маслом сливочным	40,0	2,4	7,5	14,9	136,0	10.5
	Чай с молоком	215,0	1,5	1,4	15,9	81,0	9.4
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за завтрак		560,0	19,5	22,4	86,2	623,1	
Второй завтрак							
	Апельсины свежие	220,0	2,0	0,4	17,8	83,2	11.45
Итого за второй завтрак		220,0	2,0	0,4	17,8	83,2	
Обед							
	Салат из овощей с морской капустой	100,0	2,0	10,6	9,1	136,8	1.61
	Свекольник на мясокостном бульоне	260,0	1,9	6,3	10,1	104,16	2.9
	Котлеты рубленые из птицы в соусе сметанном с луком	160,0	16,9	19,7	20,7	328,0	4.6
	Макаронные изделия отварные с маслом	185,0	6,7	7,1	37,6	241,38	3.20
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5		19,8	81,0	9.40
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	60,0	4,0	0,7	24,6	120,0	11.17
Итого за обед		1035,0	37,3	45,0	156,3	1175,84	
Полдник							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150,0	21,9	16,6	42,0	405,0	7.17
	Сок яблочный	200,0	1,0		20,2	84,8	9.7
Итого за полдник		350,0	22,9	16,6	62,2	489,8	
Ужин							
	Овощи натуральные соленые – Солёный помидор	100,0	1,1	0,1	3,5	20,0	1.41
	Плов из отварной говядины	280,0	21,4	20,6	54,0	487,5	5.28
	Кисель из концентрата сухого	200,0	1,4		29,0	116,2	9.8
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		640,0	28,2	21,3	113,6	754,19	
Второй ужин							
	Биокефир	180,0	5,0	4,5	6,8	90,0	9.35
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
Итого за второй ужин		210,0	7,3	4,7	21,6	160,5	
Итого за день		3015,0	117,2	110,5	457,6	3286,6	

Неделя 2		День 9 (Вт)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	240,0	6,7	12,2	36,7	284,8	8.17
	Яйца вареные	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	7.2
	Чай с лимоном и сахаром	222,0	0,1	0,0	15,2	62,0	9.1
	Хлеб пшеничный (порциями)	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	11.23
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за завтрак		592,0	18,4	17,7	94,0	610,76	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	185,0	0,7	0,7	18,1	86,95	11.31
Итого за второй завтрак		185,0	0,7	0,7	18,1	86,95	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	100,0	0,7	6,0	2,3	66,6	1.6
	Солянка из птицы на мясокостном бульоне	250,0	7,5	11,0	3,1	142,3	2.32
	Котлеты рубленные мясные (Котлеты, биточки, шницели (говядина))	105,0	16,5	24,2	14,3	344,0	5.10
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180,0	9,9	7,6	43,1	280,5	3.33
	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4	9.12
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	60,0	4,0	0,7	24,6	120,0	11.17
Итого за обед		965,0	44,4	50,4	154,4	1254,3	
Полдник							
	Пицца школьная	100,0	9,9	16,3	28,3	299,0	10.4
	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	9.11
Итого за полдник		300,0	15,7	21,3	37,9	406,0	
Ужин							
	Салат из квашенной капусты	100,0	1,7	5,0	8,5	85,7	1.38
	Рыба жареная	105,0	15,3	14,8	4,2	212,0	6.6
	Картофельное пюре	180,0	3,8	7,3	28,0	192,5	3.4
	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9	9.41
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		645,0	26,1	27,7	83,4	687,60	
Второй ужин							
	Ряженка	180,0	5,2	4,5	7,6	91,8	9.23
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
Итого за второй ужин		210,0	7,5	4,7	22,3	162,3	
Итого за день		2897,0	112,8	122,5	410,1	3207,91	

Неделя 2		День 10 (Ср)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным для подачи к блюду	240,0	24,7	20,9	42,7	459,0	7.20
	Бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,3	14,8	157,0	10.1
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,9	2,9	11,2	86,0	9.38
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за завтрак		550,0	38,7	32,6	95,8	832,5	
Второй завтрак							
	Бананы свежий	200,0	3,0	1,0	42,0	189,0	11.46
Итого за второй завтрак		200,0	3,0	1,0	42,0	189,0	
Обед							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком («Степной»)	100,0	1,8	6,2	9,3	99,5	1.16
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	260,0	2,0	6,6	12,3	123,5	2.2
	Птица отварная	105,0	23,5	25,8	0,5	328,0	4.5
	Капуста тушеная	180,0	3,4	5,3	15,3	121,7	3.5
	Компот из свежих яблок	200,0	0,2	0,1	9,9	41,5	9.39
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	60,0	4,0	0,7	24,6	120,0	11.17
Итого за обед		975,0	40,0	45,2	106,3	998,6	
Полдник							
	Булочка "Творожная"	100,0	13,1	6,1	38,7	262,0	10.26
	Сок абрикосовый	200,0	1,0		25,4	105,6	9.3
Итого за полдник		300,0	14,1	6,1	64,1	367,6	
Ужин							
	Салат из свеклы отварной	100,0	1,4	6,0	8,3	92,8	1.10
	Запеканка картофельная с мясом	290,0	33,3	41,8	39,6	650,0	5.24
	Чай	200,0	0,4	0,1	0,1	2,8	9.13
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		650,0	39,3	48,5	75,0	876,1	
Второй ужин							
	снежок	180,0	4,7	4,5	22,0	138,6	9.33
	Хлеб пшеничный (порциями)	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	11.28
Итого за второй ужин		200,0	6,2	4,7	31,8	185,6	
Итого за день		2875,0	141,3	138,0	415,1	3449,4	

Неделя 2		День 11 (Чт)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250,0	7,0	7,7	24,7	195,1	8.11
	Масло сливочное порциями	10,0	0,1	7,3	0,1	66,0	11.8
	Какао с молоком	200,0	4,7	3,5	12,5	100,4	9.37
	Хлеб пшеничный (порциями)	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6	11.23
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за завтрак		550,0	18,3	19,2	79,1	562,1	
Второй завтрак							
	Апельсины свежие	220,0	2,0	0,4	17,8	83,2	11.45
Итого за второй завтрак		220,0	2,0	0,4	17,8	83,2	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100,0	4,7	9,4	7,2	131,9	1.39
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	260,0	1,0	3,5	3,6	52,1	2.7
	Поджарка из говядины	104,0	22,2	28,9	4,3	364,8	5.6
	Рис припущенный	180,0	4,4	5,2	44,0	240,0	3.7
	Сок яблочный	200,0	1,0		20,2	84,8	9.7
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	60,0	4,0	0,7	24,6	120,0	11.17
Итого за обед		974,0	42,5	48,2	138,3	1158,1	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	100,0	12,3	7,3	38,9	269,3	10.22
	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	9.11
Итого за полдник		300,0	18,1	12,3	48,5	376,3	
Ужин							
	Салат из овощей с морской капустой	100,0	2,0	10,6	9,1	136,8	1.61
	Птица жареная	105,0	23,4	26,6	0,1	334,0	4.7
	Картофель отварной	180,0	3,4	5,2	27,6	170,8	3.9
	чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8	9.43
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		645,0	33,2	43,0	70,3	798,9	
Второй ужин							
	Биокефир	180,0	5,0	4,5	6,8	90,0	9.35
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
Итого за второй ужин		210,0	7,3	4,7	21,6	160,5	
Итого за день		2899,0	121,4	127,9	375,6	3139,1	

Неделя 2		День 12 (Пт)						
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)	
			Б	Ж	У			
1	2	4	5	6	7	8	9	
Завтрак								
	Омлет натуральный	205,0	18,4	28,4	4,8	348,6	7.18	
	Сыр порциями	15,0	3,5	4,4	0,0	54,0	11.40	
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,0	11.8	
	Чай с лимоном и сахаром	222,0	0,1	0,0	15,2	62,0	9.1	
	Хлеб пшеничный (порциями)	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	11.23	
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	40,0	2,6	0,4	16,4	80,0	11.41	
Итого за завтрак		552,0	29,3	41,1	66,0	751,6		
Второй завтрак								
	Бананы свежие	200,0	3,0	1,0	42,0	189,0	11.46	
Итого за второй завтрак		200,0	3,0	1,0	42,0	189,0		
Обед								
	Винегрет овощной	100,0	1,4	10,0	7,3	125,1	1.18	
	Суп картофельный с рыбными консервами	250,0	6,6	8,3	21,3	184,5	2.12	
	Тефтели в соусе сметаном с томатом 1 вариант	150,0	11,1	12,3	14,6	214,0	5.26	
	Гороховое пюре с маслом	189,0	16,4	8,2	42,0	306,0	3.15	
	Кисель из концентрата	200,0	0,0	0,0	25,5	102,1	9.42	
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48	
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	50,0	3,3	0,6	20,5	100,0	11.42	
Итого за обед		1009,0	44,1	40,0	165,7	1196,2		
Полдник								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150,0	21,9	16,6	42,0	405,0	7.17	
	Сок абрикосовый	200,0	1,0		25,4	105,6	9.3	
Итого за полдник		350,0	22,9	16,6	67,4	510,6		
Ужин								
	Салат из свежих огурцов	100,0	0,7	6,0	2,3	66,6	1.6	
	Печень по строгановски	125,0	13,3	11,2	3,5	185,0	5.20	
	Макаронные изделия отварные с маслом	185,0	6,7	7,1	37,6	241,4	3.20	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5		19,8	81,0	9.40	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15	
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33	
Итого за ужин		670,0	25,4	24,9	90,2	704,5		
Второй ужин								
	Ряженка	180,0	5,2	4,5	7,6	91,8	9.23	
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15	
Итого за второй ужин		210,0	7,5	4,7	22,3	162,3		
Итого за день		2991,0	132,2	128,3	453,6	3514,2		

Неделя 2		День 13 (Сб)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	255,0	7,8	10,1	38,9	277,52	8.9
	Бутерброд с сыром	50,0	5,8	8,3	14,8	157,0	10.1
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,9	2,9	11,2	86,0	9.38
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	40,0	2,6	0,4	16,4	80,0	11.41
Итого за завтрак		575,0	22,3	21,9	96,1	671,02	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	185,0	0,7	0,7	18,1	86,95	11.31
Итого за второй завтрак		185,0	0,7	0,7	18,1	86,95	
Обед							
	Икра морковная	100,0	2,4	0,1	22,9	185,3	1.36
	Свекольник на мясокостном бульоне	260,0	1,9	6,3	10,1	104,16	2.9
	Рыба отварная	105,0	18,9	8,2	0,9	152,0	6.4
	Картофельное пюре	180,0	3,8	7,3	28,0	192,5	3.4
	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4	9.12
	Хлеб пшеничный (порциями)	80,0	5,1	0,6	39,4	188,0	11.39
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	50,0	3,3	0,6	20,5	100,0	11.42
Итого за обед		975,0	36,0	23,5	154,3	1058,36	
Полдник							
	Печенье порциями	40,0	3,1	6,1	27,6	175,7	11.13
	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	9.11
Итого за полдник		240,0	8,9	11,1	37,2	282,7	
Ужин							
	Салат из квашеной капусты	100,0	1,7	5,0	8,5	85,7	1.38
	Плов из птицы	280,0	23,7	14,7	50,0	427,5	4.8
	Чай	200,0	0,4	0,1	0,1	2,8	9.13
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		640,0	30,1	20,3	85,6	646,5	
Второй ужин							
	снежок	180,0	4,7	4,5	22,0	138,6	9.33
	Хлеб пшеничный (порциями)	20,0	1,5	0,2	9,8	47,0	11.28
		200,0	6,2	4,7	31,8	185,6	
Итого за день		2635,0	99,6	77,7	401,2	2931,11	

Неделя 2		День 14 (Вт)					
Прием пищи	наименование блюда, гр	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец. (ТК)
			Б	Ж	У		
1	2	4	5	6	7	8	9
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	255,0	7,7	9,1	42,9	284,0	8.10
	Масло сливочное порциями	10,0	0,1	7,3	0,1	66,0	11.8
	Какао с молоком	200,0	4,7	3,5	12,5	100,4	9.37
	Хлеб пшеничный (порциями)	60,0	4,6	0,5	29,5	141,0	11.23
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за завтрак		555,0	19,0	20,7	97,3	651,4	
Второй завтрак							
	Апельсины свежие	220,0	2,0	0,4	17,8	83,2	11.45
Итого за второй завтрак		220,0	2,0	0,4	17,8	83,2	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	100,0	0,8	5,0	2,6	59,1	1.17
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	260,0	2,0	6,4	11,3	120,0	2.4
	Гуляш из отварной говядины	100,0	13,4	14,1	3,3	164,0	5.3
	Макароны отварные с сыром	180,0	12,8	14,3	30,7	301,0	3.23
	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9	9.41
	Хлеб пшеничный (порциями)	70,0	5,3	0,6	34,4	164,5	11.48
	Хлеб ржано - пшеничный (порциями)	60,0	4,0	0,7	24,6	120,0	11.17
Итого за обед		970,0	39,2	41,1	122,5	995,5	
Полдник							
	Вафли порциями	40,0	1,8	11,2	25,6	212,0	11.34
	Сок яблочный	200,0	1,0		20,2	84,8	9.7
Итого за полдник		240,0	2,8	11,2	45,8	296,8	
Ужин							
	Икра свекольная	100,0	2,4	0,1	22,9	185,3	1.7
	Рагу из птицы	280,0	20,1	18,8	24,3	347,2	4.9
	Чай с молоком	215,0	1,5	1,4	15,9	81,0	9.4
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
	Хлеб ржано-пшеничный (порциями)	30,0	2,0	0,3	12,3	60,0	11.33
Итого за ужин		655,0	28,2	20,8	90,2	744,0	
Второй ужин							
	Биокефир	180,0	5,0	4,5	6,8	90,0	9.35
	Хлеб пшеничный (порциями)	30,0	2,3	0,2	14,8	70,5	11.15
Итого за второй ужин		210,0	7,3	4,7	21,6	160,5	
Итого за день		2850,0	98,5	98,9	395,2	2931,4	