

Прием пищи	Раздел	№ рецепту-ры	Наименование блюда	Цена	Вес блюда	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества		
							Белки	Жиры	Углеводы
Неделя 1 День 1									
ЗАВТРАК	гор.блюд	260	Каша "Дружба"		200	8,098	8,96	41,366	279,6
		13009	Булочка к завтраку		50	5,52	3,27	25,31	152,69
		100.1	Сыр полутвердый (порционный)		10	2,79	1,47	0	25
		105	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,13	66,1
	гор.напи	10031	Чай с сахаром		200	0,14	0,04	7,03	28,99
	фрукты	112.1	Фрукт свежий , сезонный		100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					570	17,03	21,38	83,64	599,38
ОБЕД	1 блюдо	131	Свекольник вегетарианский		250	2,47	6,18	14,61	124,68
	2 блюдо	54-31м	Оладья из печени		100	18,11	13,05	14,34	246,62
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные		200	7,55	7,46	48,06	289,77
	закуска	54-11з	Салат из моркови и яблок		100	0,91	10,17	7,15	125,35
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов		200	0,55	0,03	21,74	91,43
	хлеб чер	109	Хлеб ржаной		30	1,68	0,33	14,82	69,6
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО ЗА ОБЕД					910	33,55	37,45	135,48	1017,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1480	50,58	58,83	219,12	1617,33
День 2									
ЗАВТРАК	гор.блюд	233	Запеканка из творога		250	43,61	23,58	37,00	543,45
	фрукты	112	Фрукт свежий , сезонный		100	1,5	0,5	21	96
	гор.напи	494	Чай с лимоном		200	0,17	0,04	7,14	30,18
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					550	45,28	24,12	65,14	669,63
ОБЕД	1 блюдо	2008	Рассольник ленинградский с перловой крупой (вегетариан.)		250	1,91	2,99	6,56	84,69
	2 блюдо	620	Митбол		100	15,98	23,04	14,27	328,90
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая		200	11,66	9,61	52,65	343,29
	закуска	51-7з	Салат из белокочанной капусты		100	2,58	10,15	10,19	144,39
	напиток	512.1	Компот из кураги		200	1,25	0,07	19,23	83,86
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5

	хлеб чер	109	Хлеб ржаной		30	1,68	0,33	14,82	69,6
ИТОГО ЗА ОБЕД					1010	37,34	46,42	132,47	1125,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1560	82,62	70,54	197,62	1794,86
День 3									
ЗАВТРАК	гор.блюд	250	Манная каша с бананом		250/15	7,34	8,23	37,89	256,26
		564	Булочка домашняя		100	7,73	6,45	61,57	335,07
	напиток	54-33хн	Напиток апельсиновый		200	0,20	0,04	8,77	37,39
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					565	15,26	14,73	108,23	628,73
ОБЕД	1 блюдо	142.3	Щи из свежей капусты на курином бульоне		250,00	8,96	8,40	9,19	149,59
	2 блюдо	343	Картофельная запеканка с курицей		300	29,99	25,38	33,68	486,01
	закуска	1037	Огурцы консервированные без уксуса		100	1,2	4	2,7	52
	напиток	519	Напиток из шиповника		200	0,71	0,30	11,69	87,57
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5
	хлеб чер	109	Хлеб ржаной		30	1,68	0,33	14,82	69,6
ИТОГО ЗА ОБЕД					910	44,83	38,65	86,84	915,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1475	60,09	53,38	195,06	1544,00
День 4									
ЗАВТРАК	гор.блюд	302	Омлет натуральный		250	26,0195	26,3375	4,9645	361,315
	выпечка	555	Косичка с сахаром		100	8,59	8,04	58,13	339,02
	гор.напи	494	Чай с лимоном		200	0,17	0,04	7,14	30,18
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					550	34,78	34,41	70,23	730,52
ОБЕД	1 блюдо	2074	Суп с клецками на курином бульоне		250	9,91	10,15	23,78	226,44
	2 блюдо	412.1	Котлеты мясные с соусом		100/10	19,85	20,49	18,94	339,80
	гарнир	418.1	Каша из гороха с маслом		200	22,13	6,37	46,26	331,11
	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной		100	1,43	5,09	8,36	84,85
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов		200	0,55	0,03	21,74	91,43
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5
	хлеб чер	109	Хлеб ржаной		30	1,68	0,33	14,82	69,6
ИТОГО ЗА ОБЕД					920	57,83	42,69	148,67	1213,72

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1470	92,61	77,11	218,90	1944,24
День 5								
ЗАВТРАК	гор.блюд	406	Плов из отварной птицы	250	24,59	23,65	30,13	432,89
	выпечка	574	Булочка школьная	100	8,16	4,81	56,54	302,16
	гор.напи	10031	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	7,03	28,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				550	32,89	28,50	93,71	764,04
ОБЕД	1 блюдо	144	Суп с бобовыми на курином бульоне	250	9,09	8,70	19,61	202,71
	гарнир	8005	Картофельное пюре	200	4,36	8,05	29,04	206,57
	2 блюдо	345.2	Биточки рыбные с соусом	100/10	13,51	4,99	11,93	147,22
	закуска	1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,72	6,76	6,79	96,27
	напиток	54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	8,77	37,39
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	хлеб чер	109	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6
ИТОГО ЗА ОБЕД				910	32,84	29,12	105,73	830,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1460	65,73	57,61	199,43	1594,29
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	гор.блюд	233	Запеканка из творога	250	43,61	23,58	37,00	543,45
	выпечка	421	Сдобь обыкновенная	100	8,16	4,81	56,54	302,16
	гор.напи	10031	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	7,03	28,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				550	51,91	28,43	100,58	874,60
ОБЕД	1 блюдо	128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	2,33	7,05	13,12	126,94
	2 блюдо	54-31м	Оладья из печени	100	18,11	13,05	14,34	246,62
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	200	7,55	7,46	48,06	289,77
	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	8,36	84,85
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,03	21,74	91,43
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	хлеб чер	109	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6
ИТОГО ЗА ОБЕД				910	33,93	33,24	135,20	979,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1460	85,84	61,67	235,77	1854,30
День 7								

ЗАВТРАК	гор.блюд	302	Омлет натуральный		250	26,0195	26,3375	4,9645	361,315
	выпечка	564	Булочка домашняя		100	7,73	6,45	61,57	335,07
	гор.напи	494	Чай с лимоном		200	0,17	0,04	7,14	30,18
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					550	33,92	32,83	73,67	726,57
ОБЕД	1 блюдо	156	Суп-лапша на курином бульоне		250	10,04	11,96	14,05	204,14
	2 блюдо	406	Плов из отварной птицы		300,00	28,80	28,57	39,12	530,19
	закуска	1006	Салат витаминный с маслом растительным		100	1,72	6,76	6,79	96,27
	напиток	519	Напиток из шиповника		200	0,71	0,30	11,69	87,57
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5
	хлеб чер	109	Хлеб ржаной		30	1,68	0,33	14,82	69,6
ИТОГО ЗА ОБЕД					910	45,24	48,16	101,23	1058,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1460	79,15	80,99	174,90	1784,85
День 8									
ЗАВТРАК	гор.блюд	54-3г	Макаронные изделия отварные с сыром		250	15,20	9,23	52,49	355,61
	выпечка	563	Булочка ванильная		100	8,23	4,76	55,73	298,62
	гор.напи	10031	Чай с сахаром		200	0,14	0,04	7,03	28,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					550	23,58	14,03	115,25	683,23
ОБЕД	1 блюдо	144.1	Суп с бобовыми вегетарианский		250	6,07	4,19	19,38	139,87
	2 блюдо	345.2	Биточки рыбные с соусом		100/10	13,51	4,99	11,93	147,22
	гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая		200	11,66	9,61	52,65	343,29
	закуска	54-11з	Салат из моркови и яблок		100	0,91	10,17	7,15	125,35
	напиток	512.1	Компот из кураги		200	1,25	0,07	19,23	83,86
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5
	хлеб чер	109	Хлеб ржаной		30	1,68	0,33	14,82	69,6
ИТОГО ЗА ОБЕД					920	37,36	29,60	139,92	979,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1470	60,94	43,63	255,17	1662,91
День 9									
ЗАВТРАК	гор.блюд	268	Каша жидкая молочная рисовая		250	7,01	7,70	39,38	255,87
		574	Булочка школьная		100	8,16	4,81	56,54	302,16
	гор.напи	379	Кофейный напиток с молоком		200	3,14	2,69	17,63	107,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					550	18,31	15,20	113,54	665,40

ОБЕД	1 блюдо	2003	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	6,56	2,65	11,56	96,43
	2 блюдо	54-23м	Биточек из курицы	100	16,34	16,54	14,31	272,02
	гарнир	243	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,59	6,01	53,25	301,57
	закуска	1037	Огурцы консервированные	100	1,2	4	2,7	52
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0,03	21,74	91,43
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	хлеб чер	109	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6
ИТОГО ЗА ОБЕД				910	37,21	29,79	133,13	953,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1460	55,52	45,00	246,67	1618,96
День 10								
ЗАВТРАК	гор.блюд	54-16к	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	4,59	8,29	16,75	160,93
		421	Сдоба обыкновенная	100	8,16	4,81	56,54	302,16
	фрукты	112.5	Фрукт свежий , сезонный	100	1,5	0,5	21,1	96
	гор.напи	10031	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	7,03	28,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				650	14,39	13,64	101,42	588,07
ОБЕД	1 блюдо	2046	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	2,00	5,17	12,67	106,69
	2 блюдо	54-16м	Тефтели с рисом	100	15,52	16,70	8,70	247,62
	гарнир	291	Макаронные изделия отварные	200	7,55	7,46	48,06	289,77
	закуска	51-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,58	10,15	10,19	144,39
	напиток	519	Напиток из шиповника	200	0,71	0,30	11,69	87,57
	хлеб бел	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	хлеб чер	109	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6
ИТОГО ЗА ОБЕД				910	32,33	40,35	120,89	1016,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1560	46,72	53,99	222,31	1604,21
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				14855	679,80	602,75	2164,96	17019,95
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:				1485,5	67,98	60,28	216,50	1702,00