

I ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье	40	3	3.92	29.76	167	0	10
2	каша гречневая рассыпчатая	114	4.65	3.14	23.49	141	0	165
3	яйцо вареное	1 шт	5.05	4.6	0.28	63	0	213
4	Чай с сахаром	180\10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	ИТОГО		12.754	11.678	61.918	404.606	0.018	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы	75	1.07	4.56	6.27	70.43	7.12	33
2	Суп картофельный с бобовыми, гречкой и зеленью	200/15/1	5.946	4.517	24.3	161.83	4.65	81/115
3	Биточки мясные	60	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	109.8	14.53	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	86.78	0	
	ИТОГО		22.142	20.535	96.584	669.54	26.75	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка 4%	150	3.472	3.2	5.41	65.11	0.4	401
2	Сухарик	15	2.4	0.15	10.5	50	0	473
	ИТОГО		5.872	3.35	15.91	115.11	0.4	
	У Ж И Н							
1	Голубцы ленивые (свинина)	120	10.5	3.75	7.55	164	8.04	298
2	Соус сметанный	50	0.87	8.73	1.5	53.4	2	355
3	Кофейный напиток с молоком	180\10	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
	ИТОГО		16.42	15.74	36.96	380.3	11.22	
	Всего за день	1815	58.45	51.303	227.75	1632.556	45.588	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\4\10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	208	5.31	2.93	0.44	146	0	168
3	Какао с молоком	180\10	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	ИТОГО		13.71	12.908	30.222	388.694	1.51	
	2-й завтрак яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	75	0.9	5.25	5.55	72.75	3	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7	118/86
3	Плов из отварной птицы	40/100	14	12.9	23.42	262	0.3	304
4	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	86.78	0	
	ИТОГО		34.714	26.354	91.932	602.54	5.548	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Зефир	50	4.62	8.88	33.66	232.8	0.03	455
	ИТОГО		8.1	11.88	38.72	293.57	0.33	
	УЖИН							
1	Котлета рыбная любительская	75/5	4.13	13.8	8.9	127.73	2.8	258
2	Икра свекольная	120	2.82	5.52	14.8	120.12	8.06	54
3	Чай с сахаром	180\10	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
4	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
	ИТОГО		12.98	23.448	54.402	433.55	12.31	
	Всего за день	1803	69.854	74.94	223.9	1757.07	28.498	

3 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша пшенная с маслом и сахаром	200\4\4	7.44	8.8	35.2	249.6	0.54	185
2	Бутерброд с маслом	30\5	2.14	6.61	12.79	119	0	1
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		9.706	15.428	58.196	409.6	3.36	
	2-й завтрак Сок	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
	ОБЕД							
1	Свекла отварная кусочком	75	0.795	4.95	1.785	55.35	36.75	28
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	200\1	2.16	2.28	13.72	83.8	6.6	82
3	Запеканка картофельная с мясом	130	9.659	7.137	22.126	191.75	15.2	291
4	Компот из изюма	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	86.78	0	
	ИТОГО		15.98	14.925	77.645	519.38	58.91	
	ПОЛДНИК							
1	Кисель из сока	180	0.07	0	15.3	59		382
2	Пирог открытый с повидлом	75	4.6	2.4	41.498	206.25	0.06	459
	ИТОГО		4.67	2.4	56.798	265.25	0.06	
	УЖИН							
1	Пудинг из творога	75	11.05	7.4	14.2	168	0.14	236
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Чай с сахаром	180\10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Салат из моркови	75	0.95	0.01	8.7	39.23	2.4	41
	ИТОГО		13.024	9.688	37.918	291.586	0.318	
	Всего за день	1896	44.64	42.441	246.94	1548.82	69.848	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с сыром	30\10	4.57	1.23	15.15	114.9	0.71	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180\10	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	ИТОГО		16.18	20.52	29.61	394.3	2.03	
	2-й завтрак -яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
	О Б Е Д							
1	Икра морковная	75	1.76	3.45	9.25	75.08	5.04	54
2	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200\5\1	1.4	3.91	6.79	67.8	14.79	67
3	Котлета мясная	60	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	109.8	14.53	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	86.78	0	
	ИТОГО		18.034	18.944	78.562	566.3	35.998	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
2	мармелад	20	0.02	0	15.88	64.2	0.4	
	ИТОГО		3.74	3.2	21.29	129.31	0.8	
	У Ж И Н							
1	Пудинг рыбный запеченный	75	9.94	2.63	9.44	101.54	1.65	260/355
2	Капуста тушеная	100	2.07	3.24	9.43	75.1	7.16	336
3	Чай с сахаром	180\10	0.054	0.018	8.388	33.6	0.018	392
4	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
	ИТОГО		14.314	6.758	42.408	289.14	8.838	
	Всего за день	1684	52.618	49.772	180.49	1417.77	56.466	

5 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.14	6.61	12.79	119		1
2	Каша рисовая с маслом и сахаром	200\4\4	4.85	2.67	29.64	132.3	0	168
3	Какао с молоком	180\10	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	ИТОГО		10.77	12.538	57.982	358.1	1.44	
	2-й завтрак Сок	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	75	0.9	5.25	5.55	72.75	3	20
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200\5\1	1.64	4	11.28	87.8	7.04	58
3	Оладьи из печени	80	15.04	13.6	5.52	207.2	6.08	468
4	Макароны отварные с маслом	104	3.66	2.81	17.58	110.32		205
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.97	0.54	15.03	86.78	0	
	ИТОГО		24.606	26.218	79.944	666.55	16.48	
	ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	419
2	Вафли	20	0.53	0.67	15.47	70.13	0	
	ИТОГО		5.11	4.75	23.05	155.13	2.05	
	УЖИН							
1	Ватрушка творожная	100	18.07	9.28	43.71	376.72	0.144	458\504
2	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
3	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		18.826	9.303	59.716	443.87	5.364	
	Всего за день	1820	60.572	52.809	237.07	1686.65	32.534	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К		белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Пряник	40	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макароны отварные	120/3		3.372	21.096	132.384		317
3	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	7.99	39.5	0.03	411/410/ССЖ
	ИТОГО		3.06	7.932	63.186	330.884	0.03	
	2-й завтрак - сок	180	0.9	0	18.18	76	3.6	418
	О Б Е Д							
1	Салат из свежей капусты	75	1.058	3.81	6.488	64.425	26.213	20
2	Суп кртофельный с клецками	200/20/1	1.68	2.69	9.71	69.8	7.642	91
3	Тефтели мясные (свинина)	80	5.43	6.02	6.87	103.33	0.31	287
4	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	110	14.53	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	45	3.15	0.54	18.14	87	0	б\н
	ИТОГО		14.164	16.918	82.552	536.255	49.055	
	П О Л Д Н И К							
	Булочка школьная	60	4.62	8.88	33.66	232.8	0.03	455
1	Ряженка	150	4.35	3.75	6	75	1.05	420
	ИТОГО		4.35	3.75	6	75	1.05	
	У Ж И Н							
1	Сырники из творога	75	14.02	9.5	8.55	176	0.19	231
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Салат из моркови	50	0.63	0.05	5.81	26	2.4	41
4	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	ИТОГО		19.4	15.068	36.542	359.544	4.19	
	Всего за день	1817	41.874	43.668	206.46	1377.68	57.925	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
2	Каша пшеничная с маслом	200/4/4	7.44	8.8	35.2	249.6	0.54	185
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	ИТОГО		14.97	18.07	62.52	472.6	1.78	
	2-й завтрак - яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10	386
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы	75	1.07	4.58	6.27	70	7.13	33
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к	200/5/1	1.59	4.11	13.28	98	6.04	76
3	Котлеты рубленые из птицы	75	11.7	12	12.4	204	0.623	305
4	Рис отварной	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	315
5	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
6	Компот из свежих фруктов	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	372
7	Хлеб ржано-пшеничный	45	3.15	0.54	18.14	87	0	б\н
	ИТОГО		21.03	26.53	85.9	664.55	30.693	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
2	Сушки	10	1.1	0.13	7.3	33	0	пр
	ИТОГО		4.58	3.13	12.34	93.8	0.36	
	У Ж И Н							
1	Шницель рыбный натуральный	80	11.976	3.58	7.78	111	2.44	258
2	Картофель отварной с маслом	100	1.9	2.88	15.33	94.89	14	318
3	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	7.99	39.5	0.03	410/411/сж
4	Батон йодированный	30	2.31	0.54	10.76	55	0	пр
	ИТОГО		16.246	7.02	41.86	300.39	16.47	
	Всего за день	1822	57.226	55.15	212.42	1578.3	59.303	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с повидлом	30/10	2.31	0.54	10.76	55	0	2
2	Каша ячневая вязкая	200/4/4	4.54	0.44	0.14	144.18	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		6.976	0.998	21.106	240.18	2.82	
	2-й завтрак -Сок	180	0.9	0	18.18	76	3.6	399
	ОБЕД							
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	75	1.04	3.92	6.44	65	9	22
						98.4		135 сб 2004г. Ред Липшиной
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1.4	3.9	9.4		11.4	
3	Котлета мясная с соусом (говядина) 60\50	110	10.19	9.56	13.14	179.05	0.76	282\355
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.7	4.82	27.45	180.34	0	313
5	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	394
6	Хлеб ржано-пшеничный	45	3.15	0.54	14.56	87	0	б\н
	ИТОГО		21.88	22.76	95.98	711.49	21.52	
	ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое\булочка ванильная	150/60	9.32	8.95	40.27	278	2.05	400/467
	ИТОГО		9.32	8.95	40.27	278		
	УЖИН							
1	Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом	110	10.91	9.65	11.79	177.6	1.104	249\368
2	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	7.99	39.5	0.03	410\411
3	Салат из моркови	75	0.94	0.08	8.71	39	3.6	41
4								
	ИТОГО		11.91	9.75	28.49	256.1	4.734	
	Всего за день	1914	50.986	42.458	204.03	1561.77	32.674	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с сыром	30/10	4.63	3.49	10.76	91	0.07	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	2.88	2.61	9.42	72.6	0.455	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	ИТОГО		10.31	8.49	32.94	247.6	1.695	
	2-й завтрак -яблоки свежие	100	40	40	9.8	47	10	386
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы	75	1.07	4.58	6.27	70	7.13	33
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5/1	1.54	4.66	6.79	67.8	17.772	73
3	Биточки мясные (свинина)	60	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	110	14.53	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	45	3.15	0.54	14.56	87	0	пр
	ИТОГО		17.66	20.82	75.11	561.64	41.07	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
2	Вафли	25	0.53	0.67	15.47	70.13	0	пр
	ИТОГО		0.53	0.67	15.47	70.13	0	
	У Ж И Н							
1	Тефтели рыбные	80	10.67	1	7.97	84	1.35	260
2	Капуста тушеная	100	2.07	3.24	9.43	75.1	17.16	336
3	Батон йодированный	30	2.31	0.54	10.76	55	0	пр
4	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	7.99	39.5	0.03	410/411
	ИТОГО		15.11	4.8	36.15	253.6	18.54	
	Всего за день	1682	83.61	74.78	169.47	1179.97	71.305	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	200/4/4	6	8.2	29.3	215	0.22	168
2	Бутерброд с маслом сливочным	30\5	2.35	4.17	10.76	88	0	1
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	ИТОГО		12.13	15.628	55.612	409.794	1.66	
	2-й завтрак - сок	180	0.9	0	18.18	76	3.6	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	75	1.07	3.81	6.5	64	26.22	20
2	Борщ со сметаной и зеленью	200/5/1	1.454	3.928	10.194	82	8.23	57
3	Запеканка картофельная с печеню	160	11.888	8.784	27.232	236	14	291
4	Соус сметанный	50	0.7	2.5	2.93	37	0.02	354
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	45	3.15	0.54	14.56	87	0	пр
	ИТОГО		18.658	19.58	86.4	607.7	48.83	
	ПОЛДНИК							
1	Кисель из повидла/сдоба обыкновенная (плюшка)	180/50	4.44	3.13	49	250	0.07	383/466
	ИТОГО		4.44	3.13	49	250	0.07	
	УЖИН							
1	Запеканка из творога	75	13.155	9.038	12.863	185.25	0.18	237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Салат из моркови	75	0.94	0.08	8.71	39	3.6	41
4	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	7.99	39.5	0.03	410/411
	ИТОГО		15.125	11.398	36.193	314.5	3.97	
	Всего за день	1937	51.3	49.7	245.4	1658.0	58.1	
	<i>среднее значение за весь период</i>		<i>55</i>	<i>53</i>	<i>203</i>	<i>1451</i>	<i>51.82</i>	