

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	103	2.68	2.91	22.35	125.39	0.47	165
3	яйцо вареное	1 шт	5.05	4.6	0.28	63	0	213
4	Чай с сахаром	150\7	0.045	0.015	6.99	28	0.015	392
	ИТОГО		10.775	11.445	59.38	383.39	0.485	
	2-й завтрак - Сок яблочный	150	1.05	0	13.65	52.5	6	399
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы	50	0.71	3.045	4.18	46.95	4.75	33
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	150/15/1	4.93	3.45	21.08	135.18	3.49	81/115
3	Биточки мясные	60	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		20.12	17.22	85.46	574.52	20.74	
	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 ленивый (свинина)	80	7	2.5	5.03	109.33	5.4	298
2	Соус сметанный	30	0.52	5.24	0.92	32.04	1.2	355
3	Кофейный напиток с молоком	150\7	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		11.2	10.32	26.68	263.97	7.61	
	Всего за день	1501	49.02	42.335	201.08	1389.49	35.235	

2 ДЕНЬ

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	20\4\8	3.36	4.89	10.35	98.84	0.05	3
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150\3\3	4	5.62	20.1	147.11	0	168
3	Какао с молоком	150\7	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2	397
	ИТОГО		10.51	13.225	43.41	334.945	1.25	
	2-й завтрак яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	50	0.705	2.54	4.325	42.95	17.475	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	2.87	3.55	14.47	61.35	0.3	118/86
3	плов из отварной птицы	40/100	14	12.9	23.42	262	0.3	304
4	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		20.495	19.56	76.235	516.64	19.365	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Зефир	25	2.31	4.44	16.83	116.4	0.015	455
	ИТОГО		5.79	7.44	21.89	177.17	0.315	
	УЖИН							
1	Котлета рыбная любительская	60	3.1	10.35	6.68	95.8	2.1	258
2	Икра свекольная	100	2.35	4.6	12.3	100.1	6.7	54
3	Чай с сахаром	150\7	0.045	0.015	6.99	28	0.015	392
4	Батон йодированный	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		6.845	15.545	36.07	276.5	8.825	
	Всего за день	1488	43.99	56.12	186.23	1343.98	38.555	

3 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	Каша пшенная с маслом и сахаром	150\3\3	5.51	6.52	26.07	184.93	0.4	185
2	Бутерброд с маслом	20\4	1.61	2.86	7.38	60.34	0	1
3	Чай с сахаром и лимоном	150\7\5	0.105	0.015	8.55	34.16	2.35	393
	ИТОГО		7.225	9.395	42	279.43	2.75	
	2-й завтрак Сок	150	1.05	0	13.65	52.5	6	399
	О Б Е Д							
1	Свекла отварная кусочком	50	0.53	3.3	1.19	36.9	24.5	28
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	150/5/1	1.62	1.71	10.29	62.85	4.95	82
3	Запеканка картофельная с мясом	130	9.659	7.137	22.126	191.75	15.2	291
4	Компот из изюма	150	0.33	0.015	20.82	84.74	0.3	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		14.939	12.612	70.536	453.38	44.95	
	П О Л Д Н И К							
1	Кисель из сока	150	0.06	0	12.75	49.17	0.82	382
2	Пирог открытый с повидлом	75	4.6	2.4	41.498	206.25	0.06	459
	ИТОГО		4.66	2.4	54.248	255.42	0.88	
	У Ж И Н							
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	150\7	0.045	0.015	6.99	28	0.015	392
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		12.695	9.68	33.62	272.9	0.315	
	Всего за день	1570	40.57	34.087	214.05	1313.63	54.895	

4 ДЕНЬ

Наименование блюд				ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин	№
ЗАВТРАК					белки	жиры	углеводы	ККАЛ		С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с сыром			30\8	4.34	1.17	14.39	109.2		0.67	3
2	Омлет натуральный с маслом			80\3	7.056	13.58	1.35	156.3			215
3	Кофейный напиток с молоком			150\7	2.33	2	10.63	70		1	395
ИТОГО					13.726	16.75	26.37	335.5		1.67	
2-й завтрак -яблоко				100	0.35	0.35	8.62	38.72		8.8	368
ОБЕД											
1	Икра морковная			50	1.175	2.3	6.165	50.05		3.36	54
2	Щи из свежей капусты со сметаной			150\4\1	1.05	2.93	5.09	50.85		11.09	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			150	0.12	0.12	17.91	73.2		1.29	372
6	Хлеб ржано-пшеничный			40	2.8	0.45	16.11	77.14		0	
ИТОГО					16.905	16.7	71.275	500.04		30.36	
ПОЛДНИК											
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					3.72	3.2	5.41	65.11		0.4	
УЖИН											
1	Пудинг рыбный запеченный			55	7.502	3.306	4.554	78.469		0.34	269
2	Капуста тушеная			100	2.07	3.24	9.43	75.1		7.16	336
3	Чай с сахаром			150\7	0.045	0.015	6.99	28		0.015	392
4	Батон йодированный			20	1.35	0.58	10.1	52.6		0.01	
ИТОГО					10.967	7.141	31.074	234.169		7.525	
Всего за день				1455	45.668	44.141	142.75	1173.54		48.755	

5 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	20\4	1.61	2.86	7.38	60.34	0	1
2	Каша рисовая с маслом и сахаром	150\3\3	3.64	2	22.23	99.23	0	168
3	Какао с молоком	150\7	3.15	2.715	12.96	88.99	1.2	397
	ИТОГО		8.4	7.575	42.57	248.56	1.2	
	2-й завтрак Сок	150	1.05	0	13.65	52.5	6	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	50	0.705	2.54	4.325	42.95	17.475	20
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150\4\1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Оладьи из печени	70	13.16	11.9	4.83	181.3	5.32	468
4	Макароны отварные с маслом	100\3	3.62	2.78	17.41	109.26		205
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		21.845	20.685	71.955	561.02	28.375	
	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	2	
	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	150\7\5	0.105	0.015	8.55	34.16	2.35	393
3	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		18.805	9.3	58.06	437.03	4.894	
	Всего за день	1537	55.21	42.31	209.29	1454.24	42.519	

6 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	Пряник	40	2.27	2	30.53	145	0	б\н
2	Макароны отварные	100/3	3,66	2.8	17.58	110.32		317
3	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	5.99	27.8	0.03	411/410 ссж
	ИТОГО		2.31	4.81	54.1	283.12	0.03	
	2-й завтрак - сок	150	0.75	0	15.15	64	3	399
	О Б Е Д							
1	Салат из свежей капусты	50	0.705	2.54	4.325	42.95	7.48	20
2	Суп картофеля с клецками и зеленью	150/15/1	1.23	1.86	7.55	51.9	3.45	85
3	Тефтели мясные (свинина)	60	4.07	4.52	5.15	77.5	0.23	287
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.48	16.12	77	0	пр
	ИТОГО		11.175	12.615	67.595	425.6	23.57	
	П О Л Д Н И К							
	Булочка школьная	50	4.18	1.6	27.98	143		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	150	3.15	2.72	12.96	89	0.04	397
	ИТОГО		18.77	14.53	33.95	341.75	2.79	
	Всего за день	1540	37.355	35.705	176.8	1189.47	30.44	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20\4\8	3.36	4.89	10.35	99	0.05	3
2	Каша пшеничная с маслом	150\3\3	5.58	6.6	26.4	187.2	0.4	185
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.18	10.63	70	0.03	395
	ИТОГО		11.28	13.67	47.38	356.2	0.48	
	2-й завтрак - яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10	386
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы	50	0.71	3.05	4.18	47	4.75	33
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к	150\4\1	1.19	3.08	9.96	74	4.53	76
3	Котлеты рубленые из птицы	60	9.43	9.65	9.98	164	0.5	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	150	0.12	0.12	17.91	73	1.23	372
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.48	16.12	77	0	пр
	ИТОГО		16.87	21.68	75.78	563.75	24.31	
	ПОЛДНИК							
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	
	УЖИН							
1	Шницель рыбный натуральный	60	8.982	2.682	5.838	82.998	1.83	258
2	Картофель отварной с маслом	100	1.9	2.88	15.33	94.89	14	318
3	Чай с сахаром	150\6	0.04	0.01	5.99	27.8	0.03	411/410ссж
4	Батон йодированный	20	1.35	0.58	10.1	53	0.01	пр
	ИТОГО		12.272	6.152	37.258	258.688	15.87	
	Всего за день	1539	45.402	45.032	182.558	1319.4	51.02	

8 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 повидлом	20\10	2.31	0.54	10.76	55	0	2
2	Каша ячневая вязкая	150\3\3	3.4	0.33	0.11	108.13	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	150\6\3	0.07	0.01	7.1	29	2.82	393
	ИТОГО		5.78	0.88	17.97	192.13	2.82	
	2-й завтрак -Сок	150	0.75	0	15.15	64	3	399
	О Б Е Д							
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0.69	2.61	4.29	43.3	6	22
						74		135 сб 2004г. Ред Липшиной
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150\4\1	1.04	2.93	7.5		8.55	
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	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.48	16.12	77	0	пр
	ИТОГО		20.75	20.415	89.32	638.44	15.61	
	П О Л Д Н И К							
1	Молоко кипяченое\булочка ванильная	150/50	8.53	8.14	42.96	246	2.05	400/467
	ИТОГО		8.53	8.14	42.96	246	2.05	
	У Ж И Н							
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	150\6	0.04	0.01	5.99	27.8	0.03	410\411
3	Салат из моркови	50	0.63	0.05	5.81	26	2.4	41
4								
	ИТОГО		11.58	9.71	23.59	231.4	3.534	
	Всего за день	1616	47.39	39.145	188.99	1371.97	27.014	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с сыром	20\8	2.94	4.28	9.06	86	0.04	3
2	Омлет натуральный с маслом	80/3	7.52	13.46	1.51	157	0.15	215
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.18	10.63	70	0.03	395
	ИТОГО		12.8	19.92	21.2	313	0.22	
	2-й завтрак -яблоки свежие	100	40	40	9.8	47	10	386
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы	50	0.71	3.05	4.18	46.95	4.75	33
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/4/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09	67
3	Биточки мясные (свинина)	60	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
5	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73	1.23	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.48	16.12	77	0	пр
	ИТОГО		16.03	16.84	66.57	478.3	29.27	
	ПОЛДНИК							
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	
	УЖИН							
1	Тефтели рыбные	60	7.9	0.75	5.9	63	1.08	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	150\6	0.04	0.01	5.99	27.8	0.03	410/411
	ИТОГО		12.32	4.54	32.08	220.9	18.27	
	Всего за день	1437	81.68	81.97	145.12	1129.33	57.76	

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	150/3/3	4.5	6.15	21.97	161.25	0.165	168
2	Бутерброд с маслом сливочным	20\4	1.61	2.86	7.38	60.34	0	1
3								
4	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	0.04	397
	ИТОГО		9.26	11.73	42.31	310.59	0.205	
	2-й завтрак - сок	150	0.75	0	15.15	64	3	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	50	0.705	2.54	4.325	42.95	7.48	20
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150\4\1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	57
3	Запеканка картофельная с печенью	160	11.8	8.7	27.2	236	14	291
4	Соус сметанный	50	0.7	2.5	2.93	37	0.02	354
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.48	16.12	77	0	пр
	ИТОГО		17.565	17.235	79.855	543.32	27.08	
	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	Чай с сахаром	150\6	0.04	0.01	5.99	27.8	0.03	410/411
4	Салат из моркови	50	0.63	0.05	5.81	26	2.4	41
	ИТОГО		14.795	11.358	31.293	289.8	2.77	
	Всего за день	1646	46.8	43.5	217.6	1457.7	33.1	