

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
НЕДЕЛЯ I ДЕНЬ I ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	166
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			5,52	10,9	52,4	330,1	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,8	69,2	57
	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-23М-2020
	Изделия макаронные отварные	80	2,9	2,3	18,8	107,9	130401
	Икра кабачковая	50	0,5	2,4	3	34,8	53
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			17,6	11,2	69,3	451,3	
Итого за обед							
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	130	5,3	5,2	19,9	151,2	185
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	467
Итого за полдник			13,7	13,1	53,1	387,2	
УЖИН	Фрикадельки рыбные отварные	50	6,7	1,8	3,7	56,7	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			13,5	6,5	70,3	371,2	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			50,82	39,3	262,3	1589	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	4,5	5,1	24,7	162	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			10,82	10,45	47,5	327,8	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	99
	Шницели рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	130309
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5	410
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16,95	13,8	68,75	469,3	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	120301
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт. (20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
Итого за полдник			12,22	14,4	24	259,7	
УЖИН							
	Капуста, тушенная с мясом	180	15,1	18,8	5,7	252,9	120517-1
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			18,2	19,2	31,7	376,1	
Итого за ВТОРОЙ ДЕНЬ			58,59	58,25	181,75	1477,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6	54-23к
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за завтрак</i>			10,28	15	49,9	376,8	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	54-3з
	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150	2,5	2,0	9,4	71,6	80
	Суфле из отварного мяса (говядина)	50	9,1	7,9	4,4	125,4	487
	Рагу овощное	120	1,8	8,8	11,6	132,8	137
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<i>Итого за обед</i>			16,8	19,3	58,4	484,5	
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога	80	12,8	7,6	13,2	175,2	263
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	362
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
<i>Итого за полдник</i>			17,02	11,42	22,9	263,6	
УЖИН							
	Котлеты рыбные школьные	50	5,1	2,2	4,2	56,5	283
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	59
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			10,24	6,2	38,3	255,4	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			54,74	52,32	179,3	1424,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводн		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,9	4,4	16,0	123,4	93
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			11,22	9,75	38,8	289,2	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	150	2,2	3,8	8,8	78,7	63
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4	120605
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5	410
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			21,15	22,5	71,65	576,2	
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187	454
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
Итого за полдник			7,9	7,6	40,8	262	
УЖИН							
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5	218
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	320
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			12,3	16,2	42,4	369,7	
Итого за ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			52,97	56,45	203,45	1541,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2	185
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
			9,58	15,2	45,9	363,4	
Итого за завтрак							
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	54-33
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,2	1,65	8,9	54,5	80
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	60	9,1	2,4	9,2	94,5	120401
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481.
			16,35	7,5	67,75	406,35	
Итого за обед							
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	237
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
			14,04	12,1	21,1	226,9	
Итого за полдник							
УЖИН							
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	120609
	Компот из плодов свежих (яблоко)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
			18,4	13,3	59,8	436,7	
Итого за ужин			58,8	48,5	204,4	1477,6	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2, ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Макароны, запеченные с сыром	120	4,2	4,7	23,2	163	248
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			6,72	12,3	45,6	331,9	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,8	69,2	57
	Шницель из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-24м-2020
	Рагу овощное	120	1,8	8,8	11,6	132,8	137
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16	15,3	59,1	441,4	
ПОЛДНИК							
	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	120221
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	469
Итого за полдник			12,6	16,2	49,3	410	
УЖИН							
	Котлета рыбная любительская	50	7,0	2,4	5,6	72,5	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			13,8	7,1	72,2	387	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			50,12	50,9	246,4	1654,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная пшеница с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	186,1	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
			12,92	11,75	47,4	351,9	
Итого за завтрак							
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	54-33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,3	62,9	82
	Котлеты рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5	410
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			15,05	10,7	64,85	418,25	
Итого за обед							
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	120301
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт. (20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
			12,22	14,4	24	259,7	
Итого за полдник							
УЖИН							
	Фрикадельки мясные паровые	60	9,8	8,0	5,5	129,0	322
	Капуста тушеная	120	2,6	4,9	8,9	90,4	130201
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			15,5	13,3	40,4	342,6	
Итого за ужин			56,1	50,6	186,5	1416,7	
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2	185
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
			9,58	15,2	45,9	363,4	
Итого за завтрак							
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	99
	Ежки мясные	50	7,0	7,1	6,1	118,1	527
	Изделия макаронные отварные	110	4	3,2	25,9	148,4	130401
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			15,72	14,62	72,15	488,3	
Итого за обед							
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога	80	12,8	7,6	13,2	175,2	263
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	362
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
			17,02	11,42	22,9	263,6	
Итого за полдник							
УЖИН							
	Шницель рыбный натуральный	50	7,5	2,2	4,9	69,2	258
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	59
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			13,44	6,3	44	292,6	
Итого за ужин			56,2	47,9	194,8	1452,1	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК 1						
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
Итого за завтрак			11,72	10,05	48,5	332,4
ЗАВТРАК 2						
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2
ОБЕД						
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,8	2,6	6,1	70,1
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
Итого за обед			18,95	15,7	55,55	456,35
ПОЛДНИК						
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75
Итого за полдник			8,6	11,7	39,4	297
УЖИН						
	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4
	Икра кабачковая	120	1,2	5,8	7,2	83,5
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8
Итого за ужин			12,0	16,8	48,1	389,9
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			51,7	54,7	201,4	1519,9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Суп молочный с гречневой крупой	160	4,6	3,8	12,7	103,9	54-17к
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
			9,48	14,1	36,9	314,1	
Итого за завтрак							
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	80,9	81
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,4	7,1	37	180601
	Пудинг рыбный запеченный	60	5,6	4	5	85,6	269
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			16,19	11,05	71,95	463	
Итого за обед							
ПОЛДНИК							
	Суфле творожное запеченное	100	14,4	9,5	13,3	196,7	435
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
			14,44	9,5	20,6	226	
Итого за полдник							
УЖИН							
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,2	8,3	9,3	149	305
	Рагу из овощей	120	2,1	6,2	14	120,1	130203
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			14,6	15,1	56,3	422,9	
Итого за ужин			55,11	50,15	195,55	1470,2	
Итого за ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			545,06	509,01	2055,65	15022,55	
Итого за весь период			54,5	50,9	205,6	1502,3	
Среднее значение за период							



шашито, процедура
10 сест.

Зав. пр. и в. А. А. А. А.

Шашито И. С. Д.