

Дни недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины "С"	№ рецептуры
1	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая молочная	205	4.9	6.5	27.2	167	1.4	33-2010
		гор. напиток	Какао с молоком витаминизированный	200	3.9	3.1	25.16	145	1.8	100-2010
		хлеб	Бутерброды с сыром	20/30	9.4	8.1	9.64	152	0.3	23-1997
		фрукты	Фрукт	120	0.5	0.4	12.4	55.4	11.2	
		итого		540	18.7	18.1	74.6	539.4		
				100	0.4	0.1	1.3	24	12	1994
1	Обед	закуска	Овощи по сезону (огурец порц.)	250	6.7	6	34.7	222.4	2.4	№10-2010
		1 блюдо	Суп с луценым горохом	100	14.6	16.1	2.6	218	0.7	55-2010
		2 блюдо	Гуляш из говядины	200	7.2	5.6	41	293.4	0	75-2010
		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0	0	13.8	64	0.2	93-2010
		напиток	Кисель из концентрата с витамином "С"	20	1.54	0.2	9.78	52.4	0	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.3	15.6	73.8	0	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной							
		итого		790	31.91	33.6	118.78	748		1994
				1330	50.61	51.7	193.38	1287.4	27.3	1994
1	Итого за день			100	13.2	13.1	16.6	244	1	59-2010
2	Завтрак	гор. блюдо	Котлета домашняя	200	6.75	5.25	36.93	230.62	0	75-2010
			Вермишель отварная с маслом	200	1	0.2	20.2	92	3.6	
		напиток	Сок яблочный	20/30	9.4	8.1	9.64	152	0	
		хлеб	Бутерброд с сыром							
		фрукты								
		итого		500	30.35	26.65	83.57	718.62		0
				100	0.4	0	2.2	11.6	7.1	
2	Обед	закуска	Овощи по сезону (помидор)	250	3.25	3	17.5	110	9.7	129-1994
		1 блюдо	Рассольник Петербургский с пельменями	100/40	17	10.4	28	273.8	0.4	324-2010
		2 блюдо	Котлета рыбная/соус	200	4.5	6.1	38.9	245.75	0	73-2010
		гарнир	Рис отварной	200	0.6	0	31.6	130	0.5	588-2006
		напиток	Компот из с/ф с витамином "С"	20	1.54	0.2	9.8	52.4		
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.3	15.6	73.8		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной							
		итого		800	29.36	20	143.6	897.35		0
				1300	59.71	48.65	227.17	1615.97	22.3	0
2	Итого за день			175/25	30.2	17.9	51.9	496	1.8	46-2010
3	Завтрак	гор. блюдо	Заливка творожная с молоком стуженным	200	4.3	3.4	23	142	2	98-2010
		гор. напиток	Кофейный напиток на молоке	50	3.85	0.5	24.9	131	0	
		хлеб	Хлеб пшеничный							
		фрукты								
		итого		250	38.35	21.3	99.8	769		0
				100	0.3	0	0.7	10	12	75-2005
3	Обед	закуска	Овощи по сезону	250	3.8	6.4	16.9	161.3	9.6	14-2017
		1 блюдо	Суп картофельный с яйцами	100/40	8	8.7	11.2	163	2.7	72-2010
		2 блюдо	Тефтели из птицы/соус	200	4.12	5.87	14.63	160	5.2	78-2010
		гарнир	Картофельное пюре	200	0	0	16	64	0	96-2010
		гор. напиток	Чай с сахаром	20	1.5	0.2	9.78	52.4	0	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.3	15.6	73.8	0	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной							
		итого		800	19.79	21.47	84.81	684.5		0
				1050	58.14	42.77	184.61	1453.5	32.7	0
3	Итого за день			170/20	12.09	18.2	70.39	475.91		682-2006
4	Завтрак	гор. блюдо	Оладьи с песком	200	1	0.03	24	94	3.6	
		напиток	Сок фруктовый	30	0	0	23.8	81		
		хлеб	Кондитерское изделие							
		фрукты								
		итого		365	13.09	18.23	118.19	650.91		0
				100	1	1.2	3.1	12.4	13.1	71-2005
4	Обед	закуска	Овощи по сезону	250	2.2	5.8	10.4	104.2	11.1	120-1994
		1 блюдо	Щи из св. капусты с картофелем	100/40	16.7	18.35	19.45	312.6	1	59-2010
		2 блюдо	Котлета домашняя/соус	200	6.75	5.25	36.93	230.62	0	
		гарнир	Макаронные отварные	200	3.9	3.1	25.2	145	1.8	100-2010
		напиток	Какао с молоком	30	2.07	0.3	15.6	73.8	0	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный							
		хлеб черн.	Хлеб ржаной							
		итого		780	32.62	34	110.68	878.62		0
				1145	45.71	52.23	228.87	1529.53	28.7	0
				205	6.2	3.6	25.9	160	1.4	32-2010

		гор. напиток	Чай с лимоном	20	1,5	0,2	9,8	52,4		
		хлеб	Хлеб пшеничный	120	0,6	0,6	12,7	61,1	11	
		фрукты	Фрукты свежие (яблоки)							
		закуска								
		итого		545	17,6	12,5	73,44	489,6		0
5	Обед	закуска	Овощи по сезону	100	0,96	0,1	2,3	13,8	12	71-2005
		1 блюдо	Суп с мах изделиями	250	4	3,4	16	100	0,8	46-2010
		2 блюдо	Плов с говядиной	200	15,48	12,4	45,78	358,5	3,5	403-2006
		гарнир								
		напиток	Компот из с/ф с витамином "С"	200	0,6	0	31,6	130	0,6	91-2010
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	52,4		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,3	15,6	73,8		
		фрукты								
		итого		800	24,31	16,4	121,08	728,5		0
5	Итого за день:			1345	42,11	28,9	194,52	1218,3	28,51	0
1	Завтрак	гор. блюдо	Омлет с зап. горошком	150/30	16	18,1	4,9	237	3,03	43-2010
		гор. напиток	Какао с молоком витаминизированный	200	4,9	4	21,2	145	1,8	100-2010
		хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,8	52,4		
			Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,8	39	235	0	104-2010
		итого		500	28,84	26,1	74,9	669,4		0
1	Обед	закуска	Овощи по сезону	100	0,6	0,66	2,04	8,4	7,1	71-2005
		1 блюдо	Свекольник с мясом	250	8,45	7,65	19,03	174,6	3,79	193-2006
		2 блюдо	Котлета "Мозайка" соус	100/40	9,7	14,8	11,7	244	5	83-2017
		гарнир	Вермишель отварная	200	6,75	5,25	36,93	230,62	0	75-2010
		напиток	Кисель фруктовый с витамином "С"	200	0,2	0	22,5	105	1,3	92-2010
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,8	52,4		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	15,6	73,8		
		итого		775	29,31	28,89	117,6	889,82		0
1	Итого за день:			1275	58,15	54,99	192,5	1559,22	17,19	0
2	Завтрак	гор. блюдо	Каша "Дружба" молочная	205	6,6	3,4	33,6	192	1,4	38-2010
			Йогурт	100	4	3,2	3,5	63	2,5	
		гор. напиток	Чай с молоком	200	0	0	19	80	0,19	
		хлеб	Бутерброд с маслом	30/15	2,4	12,7	14,6	186	0	1-2004
		фрукты								
		итого		535	13	19,3	70,7	521		0
2	Обед	закуска	Овощи по сезону	100	1	1,2	3,1	16,7	15	71-2005
			Суп с луценым горохом	250	6,7	6	34,7	222,4	2,4	№10-2010
		1 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	16,64	20,89	19,8	325	2,9	284-2011
		гарнир	Соус красный основной	50	0,4	1,8	3,3	31,5	0,5	
		напиток	Сок фруктовый яблочный	200	8	0,03	24	94	3,6	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,8	52,4		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	15,6	73,8		
		фрукт	Фрукт свежие	120	0,6	0,6	12,7	61,1	11	
		итого		970	36,95	31,05	123	876,9		0
2	Итого за день:			1505	49,95	50,35	193,7	1397,9	35,99	0
3	Завтрак	гор. блюдо	Котлета домашняя	100	16,7	18,35	19,45	312,6		611-2006
			Рис отварной с маслом	200	4,5	5,5	36,37	245,75	0	73-2010
		гор. напиток	Чай с сахаром	200	0	0	16	64		96-2010
		хлеб								
		фрукты	Фрукт (яблоко)	100	1,8	0	16,8	76	9	
		итого		600	23	23,85	88,62	698,35		0
3	Обед	закуска	Овощи по сезону	100	0,8	0	3	12	9	1994
		1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	6,58	7,21	19,02	162,72	10,28	131-2006
		2 блюдо	Тефтели из птицы/соус	90/30	8	8,7	11,2	163	2,7	72-2010
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,69	7,5	47,25	303,75	0	463-1994
		напиток	Сок фруктовый яблочный	200	8	0,03	24	94	0,3	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,8	52,4		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	15,6	73,8		
		итого		830	37,64	24,37	129,87	861,67		1994
3	Итого за день:			1430	60,64	48,22	218,49	1560,02	28,28	0
4	Завтрак	гор. блюдо	Оладьи со сгущ. молоком	175/25	8,2	7,9	52,5	312	1,5	119-2017
		гор. напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	3,4	23	142	2	98-2010
		хлеб	Бутерброд с сыром	20/30	9,4	8,1	9,84	152	0,07	3-2004
		фрукты								
		итого		380	21,9	19,4	85,34	606		0

2	4	Обед	закуска	Овощи по сезону	100	0,3	0,2	1	5,2	8	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	8,6	124-2004
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	23,5	26	23,1	425	12,8	394-2006
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,8	0	31,96	125,4	31,96	773-2006
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	15,5	53,9		
				Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	138	0	106-2010
			итого		870	31,3	33,2	112,16	851,7		0
2	4	Итого за день:			1250	53,2	52,6	197,5	1457,7	28,94	0
2	5	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный	200	14,9	18	2,7	340,5	0,4	340-2004
			гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	64,3	1,21	666-2004
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,45	131		
			фрукты								
			итого		450	18,85	19,5	42,35	535,8		0
2	5	Обед	закуска	Овощи по сезону	100	1	0,2	3	22,3	9	
			1 блюдо	Борщ с говядиной, сметаной	250	8,04	7,36	14,8	156,9	10	№6-2010
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	15,8	12,6	17,8	260	1,6	71-2010
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,2	5,6	39,4	246	0	75-2010
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	90-2010
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	52,4		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,33	15,6	73,8		
			итого		900	35,81	26,29	128,6	925,4		0
2	5	Итого за день:			1350	54,66	45,79	170,95	1461,2	19,65	0
		Среднее значение за период:			1298	53,288	47,42	200,17	1454,07		1994