

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	20	3,5	1,8	25,6	152,7	0	
Итого завтрак:		9,7	9,1	71,94	428,54	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп гороховый с гречками	200/12,5/10	1	5,5	28,6	204,8	4,6	36/ 58/ 181
Биточек по-школьному	70	11,4	15,6	10,03	246,09	1,2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронные изделия отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		22,06	23,7	127,22	866,56	10,5	
Полдник							
Омлет натуральный	110	9,8	15,17	2,6	187,3	0,16	110
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		14,92	19,33	41,12	394,74	0,96	
Всего за день		47,18	52,13	250,88	1733,84	13,49	
1 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257		88
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,6	248
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		13,57	12,19	81,73	490,72	1,67	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,7	9,1	9	141	15	56/ 181
Грудка курицы в соусе с томатом	70	19,7	23,8	3,08	304,9	2,8	тгк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	9	5,4	45	263,8		186
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		38,5	39,3	120,98	987,1	31,8	
Полдник							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за полдник		8,22	7,06	46,82	284,45	1	
Всего за день		61,79	59,05	270,53	1857,27	44,47	
1 неделя, 3 день - среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		9,22	9,26	62,17	369,54	0,1	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							

Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5	6,6	14,7	137	6,7	71
Шницель мясной	70	11,3	14	10,08	219	1,3	451
Картофельное пюре	100	2,1	4,06	15,5	107	12,07	206
Капуста тушеная	50	1	1,6	4,7	37,6	8,6	534
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		24,08	27,26	103,49	722,87	138,67	
Полдник							
Блины с повидлом	150/20	8	5,7	66,8	349,2	0,1	265
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		10,62	8,9	90,24	476,84	0,83	
Всего за день		45,42	45,92	276,9	1664,25	149,6	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,6	248
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		13,67	12,96	76,33	477,72	1,67	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/ 181
Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,5	178
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225		191
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		25,28	29,33	124,7	866,18	21,4	
Полдник							
Сырники из творога с повидлом	150/20	27,5	5,3	59,6	395,6	0,4	129
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		30,12	8,5	83,04	523,24	1,13	
Всего за день		70,57	51,29	305,07	1962,14	34,2	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	205	5,2	6,6	32,7	210,2		98
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	30	5,2	2,7	38,4	229	0	
Итого завтрак:		10,52	9,3	83,14	487,84	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп овощной со сметаной	200/12,5/8	4,8	8	10,3	135,5	8,3	35/181
Мясные колобки в соусе	70	7,14	16,2	9,2	212	2,8	тк
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		18,24	30,8	96,3	734,3	35,2	
Полдник							
Макароны с сыром	150	9,3	10,05	22,7	218,03	0,2	220
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		11,07	13,25	46,14	345,67	0,93	

Всего за день		41,18	53,35	236,18	1611,81	38,16	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	20	3,5	1,8	25,6	152,7	0	
Итого завтрак:		9,7	9,1	71,94	428,54	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп гороховый с гречками	200/12,5/10	1	5,5	28,6	204,8	4,6	36/ 58/ 181
Шницель мясной	70	11,3	14	10,08	219	1,3	451
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		21,96	22,1	127,27	839,47	10,6	
Полдник							
Картофельная запеканка	100	4	6,2	16,4	132,4	20,4	ТГК
Соус томатный	15	0,2	0,7	1,2	11,2	0,4	366
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		9,32	11,06	56,12	351,04	21,6	
Всего за день		41,48	42,26	265,93	1663,05	34,23	
2 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257		88
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,6	248
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		13,57	12,19	81,73	490,72	1,67	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,7	9,1	9	141	15	56/ 181
Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,5	178
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225		191
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		25,02	28,93	123,12	851,89	30,2	
Полдник							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого за полдник		8,22	7,06	46,82	284,45	1	
Всего за день		48,31	48,68	272,67	1722,06	42,87	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		9,22	9,26	62,17	369,54	0,1	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Рассольник «Ленинградский»	200/12,5/8	7,3	12,3	26,1	163	6,03	33/ 181
Жаркое по-домашнему	150	10,6	25	14,2	328,3	5,8	153

Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		22,58	38,3	98,81	713,57	121,83	
Полдник							
Оладьи с повидлом	150/20	9,3	8,7	95,6	497	0,6	286
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		11,92	11,9	119,04	624,64	1,33	
Всего за день		45,22	59,96	301,02	1802,75	133,26	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак							
Каша гречневая молочная	205	8	8,2	35	244,2	0	86
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,6	248
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		14,27	13,09	76,03	477,92	1,67	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/ 181
Котлета рыбная «Диетическая»	70	8,8	3,08	3,6	77,8	0,5	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		24,96	15,68	111,68	687,97	21,4	
Полдник							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущ.молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		17,02	15,5	67,04	465,44	0,93	
Всего за день		57,75	44,77	275,75	1726,33	34	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак							
Каша овсяная из «Геркулеса»	205	6,3	9	25,5	207,6		93
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	30	5,2	2,7	38,4	229	0	
Итого завтрак:		11,62	11,7	75,94	485,24	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200/12,5	8	8,3	12,9	165,1	5	38/181
Голубцы ленивые	70	11,1	15,6	7,4	232,09	2,5	178
Соус томатный	20	0,2	0,9	1,6	15	0,5	366
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		25,6	31,4	98,7	798,99	32,1	
Полдник							
Сдоба	100	7,76	4,72	52,3	282		449
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,3	63		227
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		15,46	12,52	76,04	472,64	0,73	

Всего за день		53,18	55,62	261,28	1800,87	34,86	
Всего в среднем за 10 дней		51,21	51,30	271,62	1754,44	55,91	
завтрак		0,00	10,8	74,3	450,6	0,7	
обед		5,12	28,7	113,2	806,9	45,4	
полдник		6,08	11,5	67,2	422,3	3,0	