

Неделя 1

день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая	200	6,12	6,65	53,13	297	168, 176
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
			5,80	7,38	0	90	7
Итого за завтрак		410	17,96	17,52	83,44	565	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	200	5,78	5,00	28,56	764,00	
	Печенье	50	3,75	7,75	33,5	215	368
Итого за второй завтрак		250,00	9,53	12,75	62,06	979,00	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,54	20
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	2,04	5	14,1	109,75	58
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	247
	Каша вязкая	150	4,79	4,44	30,88	1,83	313
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,37	0,383	14,49	71,00	116
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	21,49	87,84	372
Итого за обед		735	20,79	18,07	101,71	472,56	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого за полдник		250	8,76	11,07	35,07	275	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	57,04	59,42	282,28	2291,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		410	10,97	7,92	47,68	307,2	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
Итого за второй завтрак		100	1,25	0,42	17,50	79,17	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,57	35,88	19
	Борщ с картофелем	200	4,09	4,27	12,91	106,6	81
	Котлета рубленая из птицы	80	14,31	7,43	13,46	178	305
	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,23	183	321
	Хлеб пшеничный	30	2,90	4,82	17,54	125,16	116
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед		790	28,95	26,48	111,06	799,94	
Полдник	Драчена	80	8,02	11,00	4,75	150,59	228
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		260	8,08	11,02	14,74	190,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	49,25	45,84	190,99	1376,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	7,33	6,00	35,20	224	317
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	4,31	89	394
Итого за завтрак		410	12,37	8,64	54	384	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136	399
	Пряник	50	2,5	6,25	41,505	192,5	
Итого за второй завтрак		250	3,1	6,65	74,105	328,5	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	67
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	4,52	4,83	44,76	240	166
	Биточки рубленые из мяса говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,37	0,383	14,49	71,00	116
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Итого за обед		735	24,61	22,50	121,95	789,44
Полдник	Булочка "Школьная"	60	5,10	1,92	33,57	172,00	472
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	401
Итого за полдник		260	10,90	6,92	41,57	272,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	50,98	44,71	291,63	1773,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (гречневая)	200	6,10	6,67	27,35	194,00	314
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0	90	7
Итого за завтрак		435	17,12	16,76	56,20	446,00	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
Итого за второй завтрак		100	1,25	0,42	17,50	79,17	
Обед	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	86
	Плов из птицы (тушка ЦБ)	210	20,3	17	35,69	377	304
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Итого за обед		710	27,72	25,69	91,98	711,61	
Полдник	Пицца детская	70	11,24	9,37	19,56	207,20	229, 230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		250	11,302	9,386	29,548	247,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	57,39	52,25	195,237	1483,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (манная)	200	7,38	6,65	51,76	296	176
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		410	13,42	10,14	82,07	474	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
Итого за второй завтрак		100	1,25	0,42	17,50	79,17	
Обед		60	0,84	3,05	5,19	51,54	
	Салат из белокачанной капусты						20
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,088	13,28	96,6	76
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64	242
	Каша вязкая (гречневая)	150	3,435	3,75	20,52	145,5	314
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	21,49	87,84	372
Итого за обед		730,00	24,43	12,29	84,12	562	
Полдник	Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,51	381	235
	Кисель из повидла	200	0,49	0,00	123,67	496,67	383
Итого за полдник		350	23,20	16,14	160,18	878	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	62,359	38,99	343,865	1993	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	, Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (манная)	200	7,38	6,65	51,76	296	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		410	13,42	10,14	82,07	474	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136	399
	Зефир	50	0,5	0	40	160	368
Итого за второй завтрак		250	1,1	0,4	72,6	296	
Обед		60	0,84	3,05	5,19	51,54	
	Салат из белокачанной капусты						20
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	81
	Тефтеля рыбная паровая	80	9,65	1,49	7,83	83	260
	Каша вязкая	150	4,79	4,44	30,88	1,83	313
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,42	4,02	14,62	104,3	116
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	21,49	87,84	372
Итого за обед		735	24,91	17,86	106,42	505,91	
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	473
	Йогурт питьевой	200	5,78	5,00	28,56	764,00	401
Итого за полдник		250	9,68	8,06	55,49	915	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	49,11	36,46	316,58	2190,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	
	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0	90	
Итого за завтрак		435	16,99	15,57	45,93	393,6	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
Итого за второй завтрак		100	1,25	0,42	17,50	79,17	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,57	35,88	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	67,8	67
	Запеканка из печени с рисом	70	8,74	3,55	9,62	105,39	294
	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,23	183	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,42	4,02	14,62	104,3	116
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед		775	20,19	21,43	98,18	668	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	
Итого за полдник		240	6,72	4,82	19,93	150	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	45,15	42,24	181,54	1290,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	200	5,50	1,61	36,47	182,44	168
	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0	90	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	4,31	89	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого за завтрак		435,00	16,34	11,63	55,27	432,44	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136	399
	Вафли	50	2,25	12	33,5	166,67	
Итого за второй завтрак		250	2,85	12,4	66,1	302,67	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,454	3,928	10,194	82	57
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	277
	Макароны отварные с маслом	150	5,50	4,22	27,25	171,00	205
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Итого за обед		810	33,05	28,80	95,70	777,64
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с повидлом)	70	4,03	1,64	38,89	186,2	453, 454
	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	401
	Итого за полдник		270	9,252	6,138	46,092	276,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	61,50	58,97	263,16	1788,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	200	7,33	6,00	35,20	224	204
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		410	12,55333	8,71	64,05	386	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
Итого за второй завтрак		100	1,25	0,42	17,50	79,17	
Обед	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,8	78
	Биточки рубленые из мяса говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	4,52	4,83	44,76	240	166
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Итого за обед		740	24,71913	23,27720645	116,21929	774,28	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	3,40	1,70	2,05	37,40	453, 504
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	393
Итого за полдник		250	3,46	1,72	12,04	77,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	41,982	34,12387	209,809	1316,846667	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0	90	7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак		435	17,76	16,80	48,23	416,8	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	1,25	0,42	17,50	79,17	368
Итого за второй завтрак		100	1,25	0,42	17,50	79,17	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,54	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	247
	Картофель отварной	150	2,859	4,32	23,01	142,35	318
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,90	4,82	17,54	125,16	116
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	21,49	87,84	372
Итого за обед		740	19,51	19,67	96,51	641,29	
Полдник	Запеканка из творога	150	26,31	18,075	25,725	370,5	237
	Кисель из повидла	200	0,49	0,00	123,67	496,67	383
Итого за полдник		350	26,80	18,08	149,39	867,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	65,32	54,96	311,63	2004,42	

Итого по меню

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	57,04	59,42	282,28	2291,56
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	49,25	45,84	190,99	1376,89
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:	50,98	44,71	291,63	1773,94
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	57,39	52,25	195,24	1483,98
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	62,36	38,99	343,86	1992,91
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	49,11	36,46	316,58	2190,91
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:	45,15	42,24	181,54	1290,77
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	61,50	58,97	263,16	1788,95
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	41,98	34,12	209,81	1316,85
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	65,32	54,96	311,63	2004,42
Среднее значение за период	54,01	46,80	258,67	1751,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,08	2,67	14,77	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

период	вес блюд				
	завтрак	второй завтрак	обед	полдник	Всего за день
неделя 1 день 1	410	250	735	250	1645
неделя 1 день 2	410	100	790	260	1560
неделя 1 день 3	410	250	735	260	1655
неделя 1 день 4	435	100	710	250	1495
неделя 1 день 5	410	100	730	350	1590
неделя 2 день 1	410	250	735	250	1645
неделя 2 день 2	435	100	775	240	1550
неделя 2 день 3	435	250	810	270	1765
неделя 2 день 4	410	100	740	250	1500
неделя 2 день 5	435	100	740	350	1625
Среднее значение за период	420	160	750	273	1603