

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)		
День 1							
Завтрак							
	Каша мол.пшениная	200	5,4	5,96	38,15	120	384/2008
	Чай с сахаром	200	3,8	2,65	7,8	116	649/1989
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	6	47,6	847/2008
	Бут.с маслом,сыром						1--3/2008
	Масло сливочное	7	0,09	4,7	0,15	78	41/2008
	Сыр твердый	9	3,5	2,2	1,1	29,1	42/2008
	Хлеб пшеничный	40	4,02	1,44	18	115	промыш.
Итого за завтрак		556	17,21	17,35	71,2	505,7	
СанПин		550	18	18,4	76,5	544	
Обед	С-т из сол.огурцов с зел.гор.	100	5,1	4,35	6,7	42	222(с.146)/1994
	Суп летний овощной	250	6,15	6,2	18,9	133,6	206/2008
	Котлеты домашние	100	0,72	8,1	15,6	153	611/2008
	Рис припущенный	180	6,42	5,35	11,1	110	683/2008
	Компот с/фр+С	200	0,36	0	16,8	83,4	868/2008
	Хлеб пшеничный	60	5,2	1,7	18,8	124	промыш.
Итого за обед		890	23,95	25,7	87,9	646	
СанПин		800	27	27,6	115	816	
ИТОГО за день		1446	41,16	43,05	159,1	1151,7	0
по СанПин		1350	45	46	191,5	1360	

День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	200	6,5	7,5	24,2	105,3	438/2008
	Какао с молоком	200	2,35	2,05	5,8	66	649/1989
	Бут.с маслом,сыром						1--3/2008
	Масло сливочное	7	0,09	4,7	0,15	78	41/2008
	Сыр твердый	9	3,5	2,2	1,1	29,1	42/2008
	Хлеб пшеничный	40	4,02	1,44	18	115	промыш.

	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	100	0,54	0	22,05	111,6	668/1989
Итого за завтрак		570	17	17,89	71,3	505	
СанПин		550	18	18,4	76,5	544	
Обед	Свеж.огурец	100	0,7	0,08	1,5	6,8	55/2008
	Щи с капуст.и картоф.	250	4,8	7,3	12,4	102	187/2008
	Гуляш (куриное филе)	100	8,1	9,5	16,8	161,4	591/2008
	Макаронные изд.отварные	180	5,25	8,12	24,7	192,4	683/2008
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	638/1989
	Хлеб пшеничный	60	5,2	1,7	18,8	124	промыш.
Итого за обед		890	24,45	26,8	84,7	653,2	
СанПин		800	27	27,6	115	816	
Итого за день		1460	41,45	44,69	156	1158,2	0
по СанПин		1350	45	46	191,5	1360	

День 3							
Завтрак	Каша мол.рисовая	200	6,49	8,94	30,1	176,3	384/2008
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	639/1989
	Бут.с маслом,сыром						1--3/2008
	Масло сливочное	7	0,09	4,7	0,15	78	41/2008
	Сыр твердый	9	3,5	2,2	1,1	29,1	42/2008
	Хлеб пшеничный	40	4,02	1,44	18	115	промыш.
	Фрукты свежие	100	1,97	0,27	11,5	40	847/2008
Итого за завтрак		556	16,47	17,65	71,35	505	0
СанПин		550	18	18,4	76,5	544	
Обед	Помидор свежий	100	1,78	0,44	1,2	36	58/2008
	Борщ с кап.и картоф.мясом	250	4,1	4,65	14,8	116,4	170/2008
	Рыба туш.в томате с овощами	100	7,25	7,3	19	173	486/2008
	Картоф.пюре	180	6,5	9,6	26,8	179,4	694/2008
	Сок персиковый пром.натуральный	200	0,6	0	15,7	102	668/1989
	Хлеб пшеничный	60	5,2	1,7	18,8	124	промыш.

Итого за обед		890	25,43	23,69	96,3	730,8	
СанПин		800	27	27,6	115	816	
ИТОГО за день		1446	41,9	41,34	167,65	1235,8	0
по СанПин		1350	45	46	191,5	1360	

День 4							
Завтрак	Суп молочный с мак.изделиями	250	8,1	8,5	19,4	158	235/2008
	Кофейный напиток на молоке	200	3,4	2,7	12,8	72	648/1989
	Бутерброд с маслом						
	Масло сливочное	7	0,09	4,7	0,15	78	41/2008
	Хлеб пшеничный	40	4,02	1,44	18	115	промыш.
	Сок мультифруктовый промышленного производства	100	0,72	0,36	20,88	82,4	668/1989
Итого за завтрак		597	16,33	17,7	71,23	505,4	0
СанПин		550	18	18,4	76,5	544	
Обед	Маринад овощной с томатом	100	2,2	6,2	9,8	94,1	827/2008
	Суп крестьянский с крупой	250	5,25	8,3	21,6	118,2	201/2008
	Плов	280	11,2	10,5	21	224	31/2008
	К-т из кураги +С	200	0,72	0	22	122	867/2008
	Хлеб пшеничный	60	5,2	1,7	18,8	124	промыш.
Итого за обед		890	24,57	26,7	93,2	682,3	0
СанПин		800	27	27,6	115	816	
ИТОГО за день		1487	40,9	44,4	164,43	1187,7	0
по СанПин		1350	45	46	191,5	1360	

День 5							
Завтрак	Запеканка творожная	200	2,56	6,3	25,5	80	469/2008
	Хлеб пшеничный	40	4,02	1,44	18	115	промыш.
	Чай с сахаром	200	3,8	2,65	7,8	116	649/1989
	Зефир	30	2,76	0,36	18,6	86,9	668/1989
Итого за завтрак		585	13,14	10,75	69,9	397,9	
СанПин		550	18	18,4	76,5	544	

ОБЕД	Салат из свежей капусты	100	2,4	7,27	5,6	69,2	16/1989
	Рассольник С-П с мясом, смет.	250	4,3	7,68	11,1	118	197/2008
	Тефтели с рисом	100	7,64	8,4	13,3	97,1	619/2008
	Макаронные изд.отварные	180	5,25	8,12	24,7	192,4	683/2008
	Компот с/фр+С	200	0,36	0	16,8	83,4	868/2008
	Хлеб пшеничный	60	5,2	1,7	18,8	124	промыш.
Итого за обед		890	25,15	33,17	90,3	684,1	
СанПин		800	27	27,6	115	816	
За день		1475	38,29	43,92	160,2	1082	0
по СанПин		1350	45	46	191,5	1360	

День 6

Завтрак	Каша молочная ячневая	200	12,27	1,49	14,91	117,58	438/2008
	Яйцо вареное	40	3,08	4,6	0,28	75,8	424/2008
	Какао с молоком	200	2,35	2,05	5,8	66	649/1989
	Хлеб пшеничный	40	4,02	1,44	18	115	промыш.
	Фрукты свежие	100	1,97	0,27	11,5	40	847/2008
Итого за завтрак		580	23,69	9,85	50,49	414,38	
СанПин		550	18	18,4	76,5	544	
ОБЕД	Свеж.огурец	100	0,7	0,08	1,5	6,8	55/2008
	Суп карт.с бобовыми(горох)	250	4,42	7,32	18,9	157,7	206/2008
	Жаркое из куриного филе	280	8,4	13,11	26,3	226	590/2008
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	8,2	66,6	1014/2008
	Хлеб пшеничный	60	5,2	1,7	18,8	124	промыш.
Итого за обед		890	19,12	22,41	73,7	581,1	
СанПин		800	27	27,6	115	816	
ИТОГО за день		1470	42,81	32,26	124,19	995,48	0
по СанПин		1350	45	46	191,5	1360	

День 7

Завтрак	Каша мол.рисовая	200	8,8	9,2	35,5	169	384/2008
	Бут.с маслом,сыром						1--3/2008

	Масло сливочное	7	0,09	4,7	0,15	78	41/2008
	Сыр твердый	9	3,5	2,2	1,1	29,1	42/2008
	Хлеб пшеничный	40	4,02	1,44	18	115	промыш.
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	639/1989
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0	0	6	47,6	847/2008
Итого за завтрак		556	16,81	17,64	71,25	505,3	
СанПин		550	18	18,4	76,5	544	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	0,8	3,85	8,2	74,55	промыш.
	Суп карт.с крупой с рыбн.конс.	250	7,09	12,4	30	196,35	204/2008
	Котлеты рубл.из кур	100	2,2	7,95	12,5	89,4	667/2005
	Рис припущенный	180	6,42	5,35	11,1	110	683/2008
	К-т из кураги +С	200	0,72	0	22	122	867/2008
	Хлеб пшеничный	60	5,2	1,7	18,8	124	промыш.
Итого за обед		890	22,43	31,25	102,6	716,3	
СанПин		800	27	27,6	115	816	
Итого за день		1446	39,24	48,89	173,85	1221,6	0
по СанПин		1350	45	46	191,5	1360	

День 8							
Завтрак	Каша мол.пшениная	200	6,48	7,77	22,1	183,24	384/2008
	Яйцо вареное	40	3,08	4,6	0,28	75,8	424/2008
	Чай с сахаром	200	0,36	0,09	9,44	50,06	638/1989
	Хлеб пшеничный	40	4,02	1,44	18	115	промыш.
	Фрукты свежие	100	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008
Итого за завтрак		638	14,52	15,16	68,92	478	
СанПин		550	18	18,4	76,5	544	
Обед	С-т из св. капусты с зеленым горошком	100	2,4	1,5	6,2	53,6	
	Суп карт. с мясн.фрикад.	250	9,4	9,1	11,6	156,2	206/2008
	Котлеты домашние	100	0,72	8,1	15,6	153	611/2008
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008
	Каша гречневая рассыпч.	180	5,9	5,3	18,9	75,8	679/2008
	Сок яблочный пром.натуральный	200	1	0,6	20	92	668/1989
	Хлеб пшеничный	60	5,2	1,7	18,8	124	промыш.

Итого за обед		940	24,72	30,8	96	771,4	
СанПин		800	27	27,6	115	816	
ИТОГО за день		1578	39,24	45,96	164,92	1249,4	
по СанПин		1350	45	46	191,5	1360	

День 9

Завтрак	Каша молочная манная жидкая	200	14,47	14,43	40,5	362,6	384/2008
	Какао с молоком	200	2,35	2,05	5,8	66	649/1989
	Хлеб пшеничный	40	4,02	1,44	18	115	промыш.
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	100	0,54	0	22,05	111,6	промыш.
	Кекс	30	1,25	2,7	5,7	73	промыш.
Итого за завтрак		570	22,63	20,62	92,05	728,2	0
СанПин		550	18	18,4	76,5	544	
ОБЕД	Свеж.огурец	100	0,7	0,08	1,5	6,8	55/2008
	Суп-лапша дом.с курицей	250	5,25	11,6	22,6	111	218/2008
	Суфле из печени	100	6,48	6,8	13,7	106,8	622/2008
	Картоф.пюре	180	6,5	9,6	26,8	179,4	694/2008
	К-т из изюма +С	200	0,72	0	22	122	867/2008
	Хлеб пшеничный	60	5,2	1,7	18,8	124	промыш.
Итого за обед		890	24,85	29,78	105,4	650	
СанПин		800	27	27,6	115	816	
Итого за день		1460	47,48	50,4	197,45	1378,2	0
по СанПин		1350	45	46	191,5	1360	

День 10

Завтрак	Каша мол.рисовая	200	7,09	11,24	30,02	207,6	384/2008
	Яйцо вареное	40	3,08	4,6	0,28	75,8	424/2008
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	639/1989
	Хлеб пшеничный	40	4,02	1,44	18	115	промыш.
	Фрукты свежие	100	1,97	0,27	11,5	40	847/2008
Итого за завтрак		580	16,56	17,65	70,3	505	
СанПин		550	18	18,4	76,5	544	

ОБЕД	Помидор свежий	100	1,78	0,44	1,2	36	58/2008
	Борщ с кап.и картоф.мясом	250	4,1	4,65	14,8	116,4	170/2008
	Биточки рыбные	100	12,6	14	7,6	208	510/2005
	Картоф.пюре	180	6,5	9,6	26,8	179,4	694/2008
	Компот с/фр+С	200	0,36	0	16,8	83,4	868/2008
	Хлеб пшеничный	60	5,2	1,7	18,8	124	промыш.
Итого за обед		890	30,54	30,39	86	747,2	
СанПин		800	27	27,6	115	816	
ИТОГО за день		1470	47,1	48,04	156,3	1252,2	0
по СанПин		1350	45	46	191,5	1360	