

Согласовано:
 Директор ГБОУ СО "Екатеринбургская
 школа № 4"

А.А.Алябьева

Утверждаю:
 Директор ООО "СЛАВЯНКА"

Д.Ю.Юшков

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак и обед 1-4 классы

День: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	150/5	4,70	6,60	18,55	269,75
649/96	Какао на молоке	200	5,32	5,59	28,27	184,67
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,31
	Кондитерское изделие	30	1,23	4,26	14,55	103,80
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого завтрак		540	17,12	19,85	89,61	726,03
Обед						
131/82	Икра морковная	60	0,97	4,70	6,00	70,15
296/82	Уха рыбацкая	250	8,35	5,80	16,63	166,75
670/96	Фрикадельки из мяса говядины	80/50	12,90	8,65	10,20	171,20
337/82	Капуста припущенная	150	2,81	7,56	8,63	121,50
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого обед		868	31,66	28,07	98,23	804,90
Итого за день		1408	48,78	47,92	187,84	1530,93

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
284/96	Омлет натуральный	200	14,60	20,70	4,70	324,40
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Масло порционнно	10	2,50	7,30	0,13	66,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого завтрак		550,00	20,07	28,71	47,12	572,90
Обед						
33/11	Салат овощной с растит.маслом	60	0,40	0,05	1,40	71,38
139/96	Суп куриный с макаронными изделиями	250/10	6,09	6,33	9,75	129,83
324/96	Котлета рыбная Лада	100	10,59	7,39	3,42	134,80
472/96	Картофельное пюре	150	3,20	3,60	21,80	189,00
588/96	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	37,60	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	40	2,72	0,72	18,40	94,00
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого обед		888	26,86	18,95	114,45	841,81
Итого за день		1438,00	46,93	47,66	161,57	1414,71

День: 3 Неделя: 1						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	6,10	8,20	39,60	269,03
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	1,57	24,67	142,00
ТК 3	Бутерброд с маслом	10/30	3,50	6,60	24,20	154,00
ТК 2	Сыр порциями	10	4,20	3,00	0,10	35,20
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого завтрак		555,00	17,05	19,77	100,37	647,23
Обед						
ттк5	Салат овощной с раст.маслом (из свежей капусты)	60	1,02	1,50	2,70	28,26
120/96	Щи со свежей капустой со сметаной	250/5	2,09	6,33	10,64	129,83
633/82	Печень тушенная	75/50	18,20	16,10	4,00	180,00
469/96	Макаронные изделия отварные	150	4,10	7,40	30,08	189,00
588/96	Компот из кураги	200	0,75	0,00	26,82	133,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,70
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого обед		883,00	32,48	33	117,02	878,59
Итого за день		1438,00	49,53	52,77	217,39	1525,82

День: 4 Неделя: 1						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
397/96	Запеканка творожная с повидлом	200/20	21,67	12,92	46,67	391,42
629,/30	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,20	0,01	16,00	65,00
	Батон витаминный	30	2,25	0,78	15,18	78,30
	Бутерброд с маслом	10/20	1,55	7,50	10,26	119,80
Итого за Завтрак		490	25,67	21,21	88,11	654,52
Обед						
33/11	Салат овощной с раст.маслом (картофель с зелен.горошком)	60	1,00	1,90	5,20	68,00
138/96	Суп гороховый с гренками	250/10	8,75	3,89	10,40	123,50
401/96	Гуляш мяса кури	75/75	12,50	6,50	5,00	128,50
36/06	Рис припущенный с овощами	150	3,88	5,35	39,90	209,80
81/03	Кисель	200	0,00	0,00	7,50	30,00
	Хлеб пшеничный витаминный	40	2,72	0,72	18,40	94,00
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		908	32,15	18,96	103,1	740,8
Итого за день		1398,00	57,82	40,17	191,21	1395,32

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259/96	Каша молочная с маслом	150/5	6,10	8,20	39,60	269,03
630/96	Какао на молоке	200	5,32	5,59	28,27	184,67
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
695/96	Ватрушка с повидлом	75	3,30	6,50	19,30	124,75
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		560	17,49	20,99	113,46	695,95
Обед						
ТТК	Салат овощной (из свежих огурцов) с раст.маслом	60	0,27	1,32	3,66	24,29
110/96	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,90	6,66	6,50	111,11
430/96	Запеканка картофельная с мясом свинины	240	15,53	17,20	10,90	311,93
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		833	25,00	26,78	77,14	722,63
Итого за день		1393	42,49	47,77	190,60	1418,58

День: 1

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	6,28	7,23	44,75	269,00
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	24,67	142,00
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
ТК 2	Сыр порционно	10	2,70	2,50	0,00	36,30
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
	Кондитерское изделие	30	1,83	4,26	10,55	124,50
Итого за Завтрак		555	19,67	29,56	109,67	823,00
Обед						
ТК 5	Салат овощной с раст.маслом (из свежей капусты с морковью)	60	1,02	15,00	2,70	52,44
120/96	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,09	6,33	8,64	107,83
437/04	Биточек рыбный	90	12,80	15,25	5,00	128,00
470/96	Картофель отварной	150	3,00	4,90	9,50	92,00
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		833	24,96	42,88	88,54	673,57
Итого за день		1388	44,63	72,44	198,21	1496,57

День: 2
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
285/96	Омлет натуральный	180	13,17	25,70	3,67	298,90
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,05	0,01	15,00	65,00
	Батон витаминный	30	2,25	0,78	15,18	78,30
	Фрукты	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		520	15,87	26,89	45,65	489,20
Обед						
660/5	Сельдь с отварным картофелем с раст.маслом	30/30	3,96	9,66	5,94	76,65
167/96	Суп-пюре с гренками	250/10	5,51	5,44	25,06	171,28
55/12	Гуляш из мяса свинины	80/50	14,14	11,40	3,63	173,25
469/96	Макароны отварные	150	5,32	4,10	32,75	189,00
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,54	13,80	70,50
Итого за Обед		860	33,76	31,68	121,80	861,18
Итого за день		1380	49,63	58,57	167,45	1350,38

День: 3
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
243/96	Запеканка капустная	200	5,34	8,38	25,38	240,61
642/96	Какао на молоке	200	5,32	4,59	28,27	184,67
	Батон витаминный	45	3,55	0,45	21,73	105,75
1091/82	Гребешок с повидлом	75	3,50	3,88	17,00	117,32
Итого за Завтрак		520	17,71	17,30	92,38	648,35
Обед						
ТТК 6	Салат овощной с растит.маслом (отварная морковь с изюмом)	60	1,86	6,78	6,30	73,05
161/96	Суп молочный	250	5,50	4,75	20,75	145,00
394/96	Жаркое по-домашнему со свининой	250	18,50	22,40	36,00	382,60
588/96	Компот из кураги	200	0,75	0,00	20,85	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		858	31,91	35,33	119,78	893,95
Итого за день		1378	49,62	52,63	212,16	1542,30

День: 4

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
296/96	Пудинг творожный со сгущен. молоком	200/20	28,56	13,46	47,67	428,20
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,02	0,01	15,00	60,00
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого за Завтрак		460	30,95	13,77	77,16	558,70
200						
29/96	Салат овощной (отварная свекла с соленым огурцом)	60	0,96	1,94	12,30	37,68
161/96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	4,86	19,76	172,60
63/03	Кнели из мяса кури	90	10,53	7,38	5,04	129,24
477/96	Капуста припущенная	150	1,58	2,48	3,87	65,67
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,06	0,81	20,70	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		853	22,97	18,33	110,57	733,74
Итого за день		1313	53,92	32,10	187,73	1292,44

День: 5

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
33//07	Макароны запеченные с сыром	150/20	7,46	7,70	29,35	267,60
630/96	Чай с сахаром	200	0,30	0,05	10,80	60,00
	Батон витаминный	20	1,50	0,52	10,12	52,20
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		620	13,3	20,37	77,28	607,5
Обед						
76/96	Салат из квашенной капусты с раст.маслом	60	1,00	2,60	1,70	35,70
131/96	Рассольник со сметаной	200/5	5,75	5,00	9,75	105,00
10//03	Рыба запеченная под молочным соусом	75/50	12,00	6,10	6,00	122,40
28//03	Пюре розовое	150	3,07	6,30	22,05	131,67
	Сок	200	0,75	0,00	26,82	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,54	13,80	70,50
Итого за Обед		805	26,65	21,08	93,92	627,77
Итого за день		1425	39,95	41,45	171,2	1235,27

День: 1
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	7,28	7,23	34,75	269,03
642/96	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	21,67	121,00
ТК 1	Бутерброд с маслом	10/30	1,55	7,50	10,26	119,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	11,70	47,00
	Кондитерское изделие	30	3,26	6,60	20,20	104,50
Итого за Завтрак		575	15,34	25,30	98,58	661,33
Обед						
131/82	Икра свекольная	60	0,97	4,70	6,00	65,00
97/11	Суп картофельный с горохом	200	8,75	3,89	10,40	98,79
598/82	Филе куриное в сметанном соусе	75/75	15,94	12,20	14,05	315,00
470/96	Картофель запеченный	150	3,00	2,40	26,70	131,40
81/03	Кисель	200	1,00	0,20	20,20	82,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого за Обед		800	34,40	23,99	106,33	833,19
Итого за день		1375	49,74	49,29	204,91	1494,52

День: 2
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2-а	Омлет с сыром	180	22,00	33,10	8,67	322,90
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,05	0,01	16,00	65,80
	Батон витаминный	20	0,85	0,20	9,66	47,00
ТК 1	Бутерброд с маслом	10/20	1,55	7,50	10,26	119,80
	Фрукт	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		540	24,85	41,21	56,39	602,50
Обед						
ТК 6	Салат овощной с раст.маслом (свежая капуста с кукурузой)	60	0,80	2,90	5,70	79,75
132/96	Суп картофельный со сметаной	250/5	5,66	6,83	24,38	232,75
642/82	Плов с мясом свинины	230	14,60	18,80	34,30	290,20
	Сок	200	1,00	0,01	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		823	27,36	29,94	120,46	878
Итого за день		1363	52,21	71,15	176,85	1480,50

День: 3

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	150/5	7,28	6,95	34,75	269,03
642/96	Какао с молоком	200	5,32	5,59	23,27	184,67
	Бутерброд с сыром	14//30	5,37	3,01	12,92	105,50
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
1091/82	Пирожок с картофелем	75	3,50	3,88	17,00	117,32
Итого за Завтрак		604	25,11	31,13	103,15	857,22
Обед						
тк4	Салат овощной (Рыжик-из свежей моркови с яблоком)	60	0,96	2,94	9,30	76,62
216,82	Суп Крестьянский со сметаной	200/5	4,64	9,49	12,52	165,99
423,96	Тефтели из свинины с соусом	80/50	7,00	6,80	14,24	182,50
482/96	Капуста тушенная	150	3,00	3,42	11,20	103,50
66/03	Напиток ягодный	200	1,00	0,20	20,20	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		823	21,90	24,25	103,34	821,91
Итого за день		1427	47,01	55,38	206,49	1679,13

День: 4

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
297/96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	28,56	12,46	41,67	369,27
376/11	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,00	60,00
	Батон витаминный	20	1,50	0,52	10,12	52,20
	Фрукты	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		555	30,51	13,39	78,59	528,47
Обед						
ТК 9	Салат овощной с раст.маслом (картофель с соленым огурцом)	60	0,40	0,05	1,40	57,00
93/11	Борщ со сметаной	250/5	1,90	6,66	21,40	111,10
673/82	Печень по-строгановски	75/50	11,04	23,80	5,50	264,80
255/96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	5,20	39,00	234,00
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		873	27,19	37,11	130,00	960,20
Итого за день		1428	57,70	50,50	208,59	1488,67

День: 5
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	5,35	7,23	44,75	269,00
630/96	Чай с молоком и сахаром	200	3,76	6,35	16,30	147,00
ТТК	Бутерброд с маслом	10/30	2,37	9,12	15,36	154,00
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
Итого за Завтрак		575	15,12	34,40	91,62	740,04
Обед						
ТТК 5	Салат овощной с растит.маслом (свекла отварная, картофель, морковь)	60	0,81	5,95	4,62	75,00
167/96	Суп-пюре с гречками	250/10	5,51	4,44	23,06	115,24
309/96	Рыба запеченная в омлете	100	13,57	11,67	3,49	200,72
28//03	Пюре розовое	150	3,07	3,47	22,08	131,67
ТТК 9	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	19,00	74,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		878	28,26	26,93	108,13	779,93
Итого за день		1453	43,38	61,33	199,75	1519,97

День: 1
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	6,85	9,64	52,80	269,10
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	21,67	121,00
	Батон витаминный	20	1,50	0,52	10,12	52,20
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
Итого за Завтрак		555	14,84	25,43	99,80	623,00
255						
13//11	Салат из квашенной капусты с раст.маслом	60	0,27	2,19	1,30	50,40
106/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/50	10,16	12,20	24,80	145,00
741/82	Суфле из мяса кур	90	12,80	7,00	1,90	134,10
477/96	Овощи припущенные	150	0,00	12,50	15,50	134,40
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Итого за Обед		810	28,97	34,69	92,68	696,90
Итого за день		1365	43,81	60,12	192,48	1319,90

День: 2

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 1	Бутерброд с маслом	10/20	1,55	7,50	10,26	119,80
284/96	Омлет натуральный	200	13,17	25,70	3,67	298,90
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,05	0,01	18,05	65,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		540	15,17	33,61	43,78	531,50
Обед						
TK 5	Салат овощной с растит.маслом (картофель с зеленым горошком)	60	1,20	2,80	6,45	68,00
129/83	Свекольник со сметаной	250/5	4,23	7,50	10,50	136,50
673/82	Кнели из свинины	90	14,60	7,80	5,28	146,00
161/01	Пюре гороховое	150	7,20	4,45	19,45	112,35
924/82	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		833	33,28	23,95	104,38	756,15
Итого за день		1373	48,45	57,56	148,16	1287,65

День: 3

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	6,95	7,64	49,35	269,00
642/96	Какао на молоке	200	5,32	5,59	23,27	184,67
	Батон витаминный	20	2,37	0,30	14,49	70,50
1091/82	Пирожок с картофелем	75	3,75	6,10	24,95	136,12
Итого за Завтрак		630	22,03	31,33	127,27	840,99
Обед						
76/96	Икра свекольная	60	0,60	3,00	6,12	108,47
128/96	Щи из кашенной капусты со сметаной	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83
324/96	Биточек рыбный	100	12,80	15,25	5,00	128,00
470/96	Картофель отварной с маслом	150	3,70	4,90	9,50	146,70
588/96	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	37,60	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		843	25,09	30,88	104,74	784,30
Итого за день		1473	47,12	62,21	232,01	1625,29

День: 4
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
296/96	Пудинг творожный с повидлом	200/20	31,23	14,55	58,67	428,20
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0,01	15,00	65,00
	Батон витаминный	45	3,37	1,17	22,77	117,45
Итого за Завтрак		465	34,62	15,73	96,44	610,65
Обед						
41/11	Салат овощной (из свежей моркови с сахаром)	60	0,60	0,06	7,30	71,38
132/96	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	7,86	12,59	115,24
619/82	Печень по-строгановски	75/50	11,04	23,80	5,50	264,80
469/96	Макаронные изделия отварные	150	3,30	5,50	21,80	175,00
66/03	Напиток ягодный	200	1,00	0,20	20,20	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		883	23,17	38,82	103,27	919,72
Итого за день		1348	57,79	54,55	199,71	1530,37

День: 5
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Йогурт 9%	130	3,64	11,70	15,21	180,70
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	8,46	11,40	42,30	269,03
378/11	Чай с молоком с сахаром	200	4,16	4,72	22,00	147,00
	Бутерброд с сыром	14/30	5,37	1,01	14,98	120,30
Итого за Завтрак		579	21,63	28,83	94,49	717,03
Обед						
892/82	Маринад овощной	60	0,60	3,00	6,12	53,88
128/96	Рассольник по-домашнему со сметаной	250/5	5,75	5,00	9,75	105,00
712/82	Кура запеченная	90	22,78	24,73	1,00	247,41
469/96	Рагу из овощей	150	3,07	3,47	22,10	146,70
81/03	Кисель	200	0,75	0,00	26,80	42,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,04	0,54	13,80	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,26	0,86	22,08	112,80
Итого за Обед		843	38,25	37,6	101,65	778,29
Итого за день		1422	59,88	66,43	196,14	1495,32
Итого за период		27986,00	990,39	1082,00	3850,45	29123,64
Среднее значение за период		1399,3	49,5195	54,1	192,52	1456,18