

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 4"

А.А.Алябьева

Утверждаю:

Директор ООО "КОЛУМНА-НТ"



А.Д.Кузнецов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак и обед 1-4 классы

День:

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	169,10
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	625,38
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
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого обед		868	31,45	27,61	99,47	797,10
Итого за день		1408	48,57	47,46	189,08	1422,48

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	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	150	1,62	0,36	14,58	77,50
Итого завтрак		590,00	21,29	28,67	49,90	603,40
Обед						
33/11	Салат овощной с растит.маслом	60	0,40	0,05	1,40	71,38
216/82	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	4,64	9,49	19,43	140,59
540/82	Гуляш из мяса свинины	80/50	13,40	10,42	4,70	184,80
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	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,06	0,37	10,43	54,37
Итого обед		855	26,67	24,23	109,85	820,64
Итого за день		1445,00	47,96	52,90	159,75	1424,04

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	150	0,46	0,46	21,20	54,60
Итого завтрак		605,00	17,11	19,83	109,77	654,83
Обед						
ттк5	Салат овощной с раст.маслом (из свежей капусты)	60	1,02	1,50	2,70	28,26
139/96	Суп лапша домашняя с курой	250/10	2,83	2,86	15,76	224,00
633/82	Печень тушенная	80/50	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	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,06	0,37	10,43	54,37
Итого обед		860,00	31,33	28,53	104,28	879,13
Итого за день		1465,00	48,44	48,36	214,05	1533,96

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	185/20	21,67	12,92	46,67	391,42
629,/30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,01	16,00	65,00
	Батон витаминный	20	0,85	0,20	9,66	47,00
	Бутерброд с маслом	10/20	1,55	7,50	10,26	119,80
	Сыр порциями	15	6,30	4,50	0,04	53,80
Итого за Завтрак		470,00	30,57	25,13	82,63	677,02
Обед						
33/11	Салат овощной с раст.иаслом (картофель с зелен.горошком)	60	1,00	1,90	5,20	68,00
120/96	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,09	6,33	10,64	129,83
324/96	Котлета рыбная натуральная	90	12,80	15,25	5,00	121,14
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	45	3,56	0,45	21,73	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		848	26,63	29,88	106,67	751,52
Итого за день		1318	57,2	55,01	189,3	1428,54

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 твитаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Ватрушка с повидлом	75	3,30	6,50	19,30	124,75
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,31
Итого за Завтрак		585	20,59	23,69	115,41	746,26
Обед						
ТТК	Салат 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 кури	230	15,53	17,20	10,90	311,93
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		853	27,74	26,58	86,25	767,33
Итого за день		1438	48,33	50,27	201,66	1513,59

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	150/5	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 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,31
	Кондитерское изделие	30	1,83	4,26	10,55	124,50
Итого за Завтрак		550	19,53	20,96	108,21	739,61
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	45	3,55	0,45	21,73	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		848	26,51	42,53	91,09	683,02
Итого за день		1398	46,04	63,49	199,30	1422,63

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	0,05	0,01	15,00	65,00
ТТК 1	Бутерброд с маслом	10/30	2,37	0,30	14,49	105,75
	Фрукты	100	0,40	0,40	11,80	47,00
Итого за Завтрак		520	15,99	26,41	44,96	516,65
Обед						
660/5	Сельдь с отварным картофелем с раст.маслом	30/30	0,96	2,94	12,30	76,65
167/96	Суп-пюре со сметаной	250/5	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 яблок	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		1 393	32,35	24,78	131,75	877,68
Итого за день		1913	48,34	51,19	176,71	1394,33

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	Пирожок с картофелем	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 (картофель отварной с зеленым горошком)	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 с мясом кури	180/90	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	2,37	0,30	14,49	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		858	32,28	34,83	115,09	903,40
Итого за день		1378	49,99	52,13	207,47	1551,75

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	180/20	28,56	13,46	47,67	428,20
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0,01	15,00	60,00
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Фрукты	150	0,50	0,50	15,00	70,50
Итого за Завтрак		580	31,45	14,27	92,16	629,20
200						
660/5	Салат овощной (отварная морковь с изюмом и сахаром)	60	0,96	1,94	12,30	56,74
161/96	Суп лапша домашняя с курой	250/10	2,83	6,86	19,79	204,09
10//03	Зразы Верх- Исетские из свинины	90	8,40	19,20	8,00	220,20
477/96	Овощи припущенные	150	2,10	1,95	11,25	64,95
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,50	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		838	20,71	30,85	109,36	813,48
Итого за день		1418	52,16	45,12	201,52	1442,68

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 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,12
33//07	Макаронны запеченные с сыром	150/20	7,46	7,70	29,35	267,60
1091/82	Пирожок с капустой	75	3,75	6,10	24,95	136,12
630/96	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00
	Бутерброд с маслом	10/30	2,32	9,12	15,36	154,00
Итого за Завтрак		610	21,19	30,74	105,41	801,84
Обед						
76/96	Икра овощная	60	0,60	3,00	6,12	108,47
131/96	Рассольник Домашний со сметаной	200/5	5,75	5,00	9,75	105,00
10//03	Рыба запеченная под молочным соусом	80/50	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	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,06	0,37	10,43	54,37
Итого за Обед		805	26,6	21,07	95,66	684,41
Итого за день		1415	47,79	51,81	201,07	1486,25

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	259,03
642/96	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	21,67	121,00
	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
	Фрукты	180	2,34	0,67	24,74	171,00
	Кондитерское изделие	45	3,26	1,26	29,96	156,75
Итого за Завтрак		680	18,13	20,43	131,04	874,58
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
324/96	Котлета рыбная	90	10,94	12,20	4,00	102,40
470/96	Картофель в молоке	150	3,00	4,90	9,50	147,00
	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	2,06	0,37	10,43	54,37
Итого за Обед		760	29,09	26,56	75,02	620,06
Итого за день		1440	47,22	46,99	206,06	1494,64

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	13,50	17,95	8,67	322,90
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200	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	150	0,35	0,52	28,34	64,50
Итого за Завтрак		580	16,3	26,18	72,93	620,00
Обед						
ТК 6	Салат овощной с раст.маслом (свежие огурцы и помидоры)	60	0,60	0,72	7,66	27,12
132/96	Суп картофельный со сметаной	250/5	5,66	6,83	24,38	232,75
642/82	Плов с мясом куры	150/80	14,60	12,80	44,85	290,20
	Сок	200	1,00	0,01	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		823	27,53	21,26	128,28	799,57
Итого за день		1403	43,83	47,44	201,21	1419,57

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 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,31
1098/82	Ватрушка с повидлом	75	3,30	5,53	32,35	185,50
Итого за Завтрак		599	24,77	24,18	117,04	842,01
Обед						
ттк4	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
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	2,37	0,32	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,06	0,37	10,43	54,37
Итого за Обед		805	21,03	23,54	92,38	745,48
Итого за день		1404	45,80	47,72	209,42	1587,49

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	20,30	15,00	32,00	369,27
376/11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,00	60,00
	Бутерброд с маслом	10//45	4,69	7,73	29,00	193,60
	Фрукты	180	0,72	0,72	11,80	77,40
Итого за Завтрак		635	25,76	23,46	87,80	700,27
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	80/50	11,04	12,42	3,08	198,25
477/96	Макаронные изделия отварные	150	4,32	4,10	22,75	156,00
	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		883	24,87	24,23	111,47	813,35
Итого за день		1518	50,63	47,69	199,27	1513,62

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
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
1098/82	Ватрушка с творогом	75	4,85	8,17	20,17	156,42
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,12
Итого за Завтрак		635	19,83	25,15	109,46	740,04
Обед						
ТТК 5	Салат овощной с растит.маслом (свежие огурцы)	60	0,27	2,19	0,85	24,22
167/96	Суп-пюре с гренками	250/20	5,51	4,44	23,06	115,24
309/96	Рыба запеченная в омлете	100/20	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	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,06	0,37	10,43	54,37
Итого за Обед		860	26,85	22,44	93,40	670,72
Итого за день		1495	46,68	47,59	202,86	1410,76

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	250/5	6,85	9,64	52,80	352,30
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	21,67	121,00
	Батон витаминный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
ТК 2	Сыр порциями	10	4,20	3,00	0,00	35,85
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,80	97,31
Итого за Завтрак		630	20,56	19,71	107,59	700,46
255						
13//11	салат из свежих огурцов	60	0,27	2,19	1,30	27,12
106/11	Суп картофельный с рыбными фрик.	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	3,30	0,38	10,40	54,37
Итого за Обед		810	29,90	34,77	88,59	657,49
Итого за день		1440	50,46	54,48	196,18	1357,95

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						
ТК 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	0,05	0,01	18,05	65,80
	Батон витаминный	25	1,95	0,85	10,50	58,75
	Фрукты	200	0,47	0,53	24,33	90,30
Итого за Завтрак		655	17,19	34,59	66,81	633,55
Обед						
ТК 5	Салат овощной с растит.маслом (из свежей капусты)	60	1,02	1,50	10,45	28,26
129/83	Свекольник со сметаной	250/10	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	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	30	2,06	0,36	10,43	54,37
Итого за Обед		820	32,23	21,91	97,42	657,98
Итого за день		1475	49,42	56,50	164,23	1291,53

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 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,31
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	30	2,37	0,30	14,49	70,50
ТК 2	Сыр порционно	10	4,20	3,00	0,00	35,85
	Кондитерское изделие - печенье	30	1,83	4,26	14,55	134,50
Итого за Завтрак		600	24,17	23,89	115,41	791,83
Обед						
131/82	Салат овощной с растит.маслом (свекла отварная)	60	1,14	0,96	6,66	52,44
128/96	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,09	6,33	10,64	107,83
324/96	Биточек рыбный	90	10,24	11,10	4,00	102,40
470/96	Картофель отварной с маслом	150	3,70	4,90	9,50	146,70
	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	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		783	23,84	24,39	82,19	658,87
Итого за день		1383	48,01	48,28	197,60	1450,70

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 со сгущен. молоком	180/20	28,56	12,46	41,67	428,20
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0,01	15,00	65,00
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
1089/82	Гребешок с повидлом	75	2,70	5,53	24,32	175,75
	Фрукты	170	0,68	0,68	20,06	79,90
Итого за Завтрак		675	34,33	18,98	115,54	819,35
Обед						
41/11	Салат овощной (из свежей моркови с сахаром)	60	0,60	0,06	7,30	71,38
132/96	Суп овощной с курой и сметаной	250/5/10	1,93	7,86	12,59	115,24
619/82	Печень по-строгановски	80/50	8,80	10,20	5,90	130,40
469/96	Макаронные изделия отварные	150	3,30	5,50	21,80	175,00
66/03	Напиток из плохов шиповника	200	0,01	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		893	21,10	24,62	108,37	767,22
Итого за день		1568	55,43	43,60	223,91	1586,57

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						
ТК 2	Сыр порционно	10	4,20	3,00	0,00	35,85
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	8,46	11,40	42,30	269,03
378/11	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,50	70,50
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,80	97,31
	Яблоко	150	3,50	3,10	13,80	70,50
Итого за Завтрак		720	26,19	25,62	106,40	690,19
Обед						
892/82	Маринад овощной	60	0,60	3,00	6,12	53,88
128/96	Рассольник по-домашнему с курой и сметаной	250/5/10	4,96	7,50	10,60	175,00
3,16	Рыба запеченная под молочным соусом	90	11,59	4,75	2,39	142,40
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	60	4,74	0,60	28,29	141,00
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого за Обед		873	29,01	19,92	113	787,98
Итого за день		1593	55,2	45,54	219,4	1478,17
Итого за период		29315,00	987,50	1003,57	3960,05	29211,25
Среднее значение за период		1465,75	49,375	50,1785	198,00	1460,56