

Согласовано:  
 Директор ГБОУ СО "Екатеринбургская  
 школа № 4"



А.А.Алябьева

Утверждаю:  
 Директор ООО "Колхида НТ"



А.Д.Кузнецов

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак и обед 5-10 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
<b>Завтрак</b>						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60,00	359,70
629/96	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	45	2,75	6,39	21,82	145,70
	Батон витаминный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>605</b>	<b>22,31</b>	<b>25,02</b>	<b>138,33</b>	<b>857,88</b>
<b>Обед</b>						
131/82	Икра морковная	100	1,61	7,83	10,00	116,92
296/82	Уха рыбацкая	250	8,35	5,80	16,63	166,75
670/96	Фрикадельки из мяса говядины	100/50	17,38	10,47	12,70	214,00
337/82	Капуста припущенная	180	5,78	9,07	10,35	145,80
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,56	0,45	21,73	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого обед</b>		<b>973</b>	<b>40,73</b>	<b>34,22</b>	<b>114,93</b>	<b>946,22</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1578</b>	<b>63,04</b>	<b>59,24</b>	<b>253,26</b>	<b>1804,10</b>

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
<b>Завтрак</b>						
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 порционно	10	2,50	7,30	0,13	66,00
	Фрукт	150	1,62	0,36	14,58	77,50
<b>Итого завтрак</b>		<b>590</b>	<b>21,29</b>	<b>28,67</b>	<b>49,90</b>	<b>603,40</b>
<b>Обед</b>						
33/11	Салат овощной с растит.маслом (отварная свекла)	100	1,90	1,60	11,10	116,91
216/82	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	4,64	9,49	19,43	140,59
540/82	Гуляш из мяса свинины	100/50	17,55	15,53	4,70	231,00
472/96	Картофельное пюре	180	3,68	4,16	26,50	194,00
588/96	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	37,60	1,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,56	0,45	21,73	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого обед</b>		<b>978</b>	<b>35,23</b>	<b>31,83</b>	<b>137,76</b>	<b>876,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1568,00</b>	<b>56,52</b>	<b>60,50</b>	<b>187,66</b>	<b>1479,65</b>

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
<b>Завтрак</b>						
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	15	6,30	4,50	0,00	53,80
	Фрукт	150	0,46	0,46	21,20	54,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19,21</b>	<b>21,33</b>	<b>109,67</b>	<b>673,43</b>
<b>Обед</b>						
ткб5	Салат овощной с раст.маслом (из свежей капусты)	100	1,70	2,50	4,50	47,10
139/96	Суп лапша домашняя с курой	250/10	2,83	2,86	15,76	224,00
633/82	Печень тушенная	100/50	21,00	18,60	4,60	270,00
469/96	Макаронные изделия отварные	180	4,10	7,40	32,75	226,80
588/96	Компот из кураги	200	0,75	0,00	26,82	133,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,56	0,45	21,73	105,75
	Хлеб ржаной	60	4,12	0,75	20,50	108,75
<b>Итого обед</b>		<b>995,00</b>	<b>38,06</b>	<b>32,56</b>	<b>126,66</b>	<b>1115,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1605,00</b>	<b>57,27</b>	<b>53,89</b>	<b>236,33</b>	<b>1788,83</b>

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
<b>Завтрак</b>						
397/96	Запеканка творожная с повидлом	200/20	31,00	20,00	50,45	474,44
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	0,01	53,80
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>485,00</b>	<b>39,90</b>	<b>32,21</b>	<b>86,38</b>	<b>760,04</b>
<b>Обед</b>						
33/11	Салат овощной с раст.маслом (картофель с зелен.горошком)	100	1,70	3,20	8,60	71,00
120/96	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,09	6,33	10,64	129,83
324/96	Котлета рыбная натуральная	100	16,00	19,06	5,84	134,60
36/06	Рис припущенный с овощами	180	4,60	6,08	47,88	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>928</b>	<b>31,25</b>	<b>35,72</b>	<b>118,89</b>	<b>767,98</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1413</b>	<b>71,15</b>	<b>67,93</b>	<b>205,27</b>	<b>1528,02</b>

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
<b>Завтрак</b>						
259/96	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60,00	358,70
630/96	Какао на молоке	200	5,32	5,59	28,27	184,67
	Батон твитаминовый	45	3,55	0,45	21,73	105,75
695/96	Ватрушка с повидлом	75	3,30	6,50	19,30	124,75
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,31
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>24,04</b>	<b>25,28</b>	<b>143,05</b>	<b>871,18</b>
<b>Обед</b>						
ТТК	Салат овощной с раст.маслом (из свежих огурцов)	100	0,27	2,19	0,85	40,38
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	280	19,63	17,20	11,50	379,00
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,56	0,45	21,73	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>928</b>	<b>30,66</b>	<b>27,30</b>	<b>77,48</b>	<b>815,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1578</b>	<b>54,70</b>	<b>52,58</b>	<b>220,53</b>	<b>1686,42</b>

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
<b>Завтрак</b>						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	8,37	9,64	60,00	358,70
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	24,67	142,00
	Батон витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00
ТК 2	Сыр порционно	15	6,30	4,50	0,00	53,80
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,31
	Кондитерское изделие	45	2,75	6,39	21,82	186,75
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>28,51</b>	<b>27,80</b>	<b>148,53</b>	<b>979,56</b>
<b>Обед</b>						
ТК 5	Салат овощной с раст.маслом (из свежей капусты с морковью)	100	1,70	2,50	4,50	87,40
120/96	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,09	6,33	8,64	107,83
437/04	Биточек рыбный	100	13,50	15,85	5,55	142,00
470/96	Картофель отварной	180	3,60	5,90	11,40	176,40
588/96	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>943</b>	<b>29,68</b>	<b>31,78</b>	<b>101,90</b>	<b>851,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1593</b>	<b>58,19</b>	<b>59,58</b>	<b>250,43</b>	<b>1831,19</b>

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
<b>Завтрак</b>						
285/96	Омлет натуральный	200	16,50	16,70	5,80	326,70
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,32</b>	<b>17,41</b>	<b>47,09</b>	<b>544,45</b>
<b>Обед</b>						
66/05	Сельдь с отварным картофелем с раст.маслом	40/60	1,60	4,90	20,50	127,70
167/96	Суп-пюре со сметаной	250/5	5,51	5,44	25,06	171,28
55/12	Гуляш из мяса свинины	100/50	17,03	11,98	3,93	182,00
469/96	Макароны отварные	180	6,38	4,92	39,30	226,80
924/82	Компот из свежих яблок	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>993</b>	<b>39,31</b>	<b>28,44</b>	<b>160,60</b>	<b>1045,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 533</b>	<b>58,63</b>	<b>45,85</b>	<b>207,69</b>	<b>1590,23</b>

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
<b>Завтрак</b>						
243/96	Запеканка капустная	250	5,85	9,58	32,58	285,76
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,22</b>	<b>18,50</b>	<b>99,58</b>	<b>693,50</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 6	Салат овощной с растит.маслом (картофель отварной с зеленым горошком)	100	3,10	7,50	7,90	85,60
161/96	Суп молочный	250	5,50	4,75	20,75	145,00
394/96	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200/100	22,50	28,40	41,50	398,50
588/96	Компот из кураги	200	0,75	0,00	20,85	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>943</b>	<b>38,70</b>	<b>41,70</b>	<b>129,43</b>	<b>931,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1513</b>	<b>56,92</b>	<b>60,20</b>	<b>229,01</b>	<b>1625,35</b>

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
<b>Завтрак</b>						
296/96	Пудинг творожный со сгущен. молоком	200/20	31,23	14,65	58,67	503,45
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0,01	15,00	60,00
	Батон витаминный	45	3,55	0,45	21,73	105,75
	Фрукты	150	0,50	0,50	15,00	70,50
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>35,30</b>	<b>15,61</b>	<b>110,40</b>	<b>739,70</b>
<b>200</b>						
660/5	Салат овощной (отварная морковь с изюмом и сахаром)	100	0,96	1,94	12,30	117,40
161/96	Суп лапша домашняя с курой	250/10	2,83	6,86	19,79	204,09
10//03	Зразы Верх- Исетские из свинины	100	9,30	21,35	8,70	244,70
477/96	Овощи припущенные	180	2,52	2,35	12,25	77,94
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>933</b>	<b>23,21</b>	<b>33,55</b>	<b>118,29</b>	<b>946,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1548</b>	<b>58,51</b>	<b>49,16</b>	<b>228,69</b>	<b>1686,58</b>

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
<b>Завтрак</b>						
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,12
33//07	Макароны запеченные с сыром	200/20	10,86	14,50	56,50	372,50
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	10/45	3,50	3,88	17,00	154,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>675</b>	<b>25,77</b>	<b>32,3</b>	<b>134,2</b>	<b>906,74</b>
<b>Обед</b>						
76/96	Икра овощная	100	1,10	3,20	7,72	139,47
131/96	Рассольник Домашний со сметаной	250/5	5,75	5,00	9,75	105,00
10//03	Рыба запеченная под молочным соусом	100/50	15,76	6,88	6,75	195,75
28//03	Пюре розовое	180	3,68	7,56	7,55	158,00
	Сок	200	0,75	0,00	26,82	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,55	0,45	21,73	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>978</b>	<b>33,89</b>	<b>23,69</b>	<b>97,02</b>	<b>882,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1653</b>	<b>59,66</b>	<b>55,99</b>	<b>231,22</b>	<b>1789,71</b>

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
<b>Завтрак</b>						
257/96	Каша молочная с маслом	250/5	9,10	9,04	55,93	312,78
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>19,95</b>	<b>22,24</b>	<b>152,22</b>	<b>928,33</b>
<b>Обед</b>						
131/82	Икра свекольная	100	1,62	7,80	7,10	108,47
97/11	Суп картофельный с горохом	250	10,65	4,86	10,90	123,50
324/96	Котлета рыбная	110	12,37	14,90	4,88	140,80
470/96	Картофель в молоке	180	3,60	5,28	10,40	176,40
	Кисель	200	1,00	0,20	20,20	82,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,55	0,45	21,73	105,75
	Хлеб ржаной	48	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>933</b>	<b>36,09</b>	<b>34,09</b>	<b>91,91</b>	<b>823,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1663</b>	<b>56,04</b>	<b>56,33</b>	<b>244,13</b>	<b>1752,25</b>

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
<b>Завтрак</b>						
2-а	Омлет с сыром	200	17,33	18,55	10,65	398,08
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	200	0,50	0,59	24,45	94,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>20,28</b>	<b>26,85</b>	<b>71,02</b>	<b>725,28</b>
<b>Обед</b>						
ТК 6	Салат овощной с раст.маслом (свежие огурцы и помидоры)	100	0,75	0,97	9,35	45,20
132/96	Суп картофельный со сметаной	250/5	5,66	6,83	24,38	232,75
642/82	Плов с мясом кури	180/80	14,98	18,87	48,55	318,20
	Сок	200	1,00	0,01	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,90	25,00	130,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>947</b>	<b>32,08</b>	<b>28,18</b>	<b>155,77</b>	<b>959,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1597</b>	<b>52,36</b>	<b>55,03</b>	<b>226,79</b>	<b>1684,93</b>

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
<b>Завтрак</b>						
257/96	Каша молочная с маслом	200/5	8,87	7,94	38,85	298,00
642/96	Какао с молоком	200	5,32	5,59	23,27	184,67
	Бутерброд с сыром	15/45	6,02	4,01	21,73	129,02
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>27,01</b>	<b>26,17</b>	<b>129,95</b>	<b>894,50</b>
<b>Обед</b>						
ТТК4	Салат овощной (Рыжик-из свежей моркови с яблоком)	100	1,10	4,90	11,90	82,50
216,82	Суп Крестьянский со сметаной	250/5	6,45	11,49	13,52	182,35
423,/96	Тефтели из свинины с соусом	100/50	8,08	10,85	15,83	210,50
482/96	Капуста тушенная	180	3,63	5,30	11,90	124,20
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,55	0,45	21,73	105,75
	Хлеб ржаной	45	3,08	0,56	15,62	81,55
<b>Итого за Обед</b>		<b>975</b>	<b>26,89</b>	<b>33,75</b>	<b>110,70</b>	<b>878,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>53,90</b>	<b>59,92</b>	<b>240,65</b>	<b>1773,35</b>

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
<b>Завтрак</b>						
297/96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	23,88	17,62	35,55	428,20
376/11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	32,00	60,00
	Бутерброд с маслом	10//45	4,69	7,73	29,00	193,60
	Фрукты	200	0,72	0,72	13,10	86,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>675</b>	<b>29,34</b>	<b>26,08</b>	<b>109,65</b>	<b>767,80</b>
<b>Обед</b>						
ТК 9	Салат овощной с раст.маслом (картофель с соленым огурцом)	100	0,60	0,80	2,30	75,00
93/11	Борщ со сметаной	250/5	1,90	6,66	21,40	111,10
673/82	Печень по строгановски	100/50	12,01	14,87	3,35	290,85
477/96	Макаронные изделия отварные	200	5,16	6,40	23,33	226,80
	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	26,82	110,00
	Хлеб пшеничный витаминный	45	3,55	0,45	21,73	105,75
	Хлеб ржаной	60	4,12	0,75	20,83	108,75
<b>Итого за Обед</b>		<b>1010</b>	<b>28,09</b>	<b>29,93</b>	<b>119,76</b>	<b>1028,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>57,43</b>	<b>56,01</b>	<b>229,41</b>	<b>1796,05</b>

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
<b>Завтрак</b>						
257/96	Каша молочная с маслом	250/5	8,28	9,23	45,75	358,70
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>22,76</b>	<b>27,15</b>	<b>110,46</b>	<b>740,04</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 5	Салат овощной с растит.маслом (свежие огурцы)	100	0,48	3,12	1,20	45,20
167/96	Суп-пюре с гречками	250/20	5,51	4,44	23,06	115,24
309/96	Рыба запеченная в омлете	110/20	14,92	13,85	5,21	231,60
28//03	Пюре розовое	200	4,09	4,47	23,65	132,80
ТТК 9	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	19,00	74,00
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00
	Хлеб ржаной	60	4,12	0,75	20,83	108,75
<b>Итого за Обед</b>		<b>1020</b>	<b>33,86</b>	<b>27,23</b>	<b>121,24</b>	<b>848,59</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1705</b>	<b>56,62</b>	<b>54,38</b>	<b>231,70</b>	<b>1588,63</b>

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
<b>Завтрак</b>						
257/96	Каша молочная с маслом	250/5	6,85	9,64	52,80	358,70
1024/82	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	21,67	121,00
	Батон витаминный	60	4,74	0,60	28,90	141,00
ТК 2	Сыр порциями	15	6,30	4,50	0,00	53,80
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,80	97,31
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>24,24</b>	<b>21,41</b>	<b>117,17</b>	<b>771,81</b>
<b>255</b>						
13//11	Салат овощной (из свежих огурцов)	100	0,45	3,65	2,16	45,02
106/11	Суп картофельный с рыбными фрик.	200/50	10,16	12,20	24,80	145,00
741/82	Суфле из мяса кур	100	14,22	7,77	2,12	141,20
477/96	Овощи припущенные	180	0,00	14,99	18,60	161,30
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00
	Хлеб ржаной	60	4,12	0,75	20,83	108,75
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>34,69</b>	<b>40,16</b>	<b>117,00</b>	<b>834,27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>58,93</b>	<b>61,57</b>	<b>234,17</b>	<b>1606,08</b>



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
<b>Завтрак</b>						
ТК 1	Бутерброд с маслом	10/20	1,55	7,50	10,26	119,80
284/96	Омлет натуральный	210	13,85	26,98	3,85	378,08
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>17,87</b>	<b>35,87</b>	<b>66,99</b>	<b>712,73</b>
<b>Обед</b>						
ТК 5	Салат овощной с растит.маслом (из свежей капусты)	100	1,70	2,50	14,50	47,10
129/83	Свекольник со сметаной	250/10	4,23	7,50	10,50	136,50
673/82	Кнели из свинины	100	16,22	8,60	7,73	231,00
161/01	Пюре гороховое	180	7,90	5,00	22,45	232,60
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	0,37	10,40	54,37
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>35,23</b>	<b>24,27</b>	<b>106,89</b>	<b>882,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>53,10</b>	<b>60,14</b>	<b>173,88</b>	<b>1594,8</b>

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
<b>Завтрак</b>						
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,75	97,31
257/96	Каша молочная с маслом	250/5	8,65	9,55	61,68	358,70
642/96	Какао на молоке	200	5,32	5,59	23,27	184,67
	Батон витаминный	45	3,55	0,45	21,73	105,75
ТК 2	Сыр порционно	10	4,20	3,00	0,00	35,85
	Кондитерское изделие	45	2,74	6,39	20,62	166,75
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>680</b>	<b>27,96</b>	<b>28,08</b>	<b>141,05</b>	<b>949,03</b>
<b>Обед</b>						
131/82	Салат овощной с растит.маслом (свекла отварная)	100	1,90	4,76	7,95	87,40
128/96	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,62	7,92	11,20	107,83
324/96	Биточек рыбный	100	11,01	12,33	4,45	128,00
470/96	Картофель отварной с масом	180	4,10	5,22	10,80	173,04
ТК 72	Напиток Витошка	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,60	28,29	141,00
	Хлеб ржаной	60	4,12	0,75	20,83	108,75
<b>Итого за Обед</b>		<b>955</b>	<b>29,49</b>	<b>31,78</b>	<b>103,72</b>	<b>838,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>57,45</b>	<b>59,86</b>	<b>244,77</b>	<b>1787,05</b>

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
<b>Завтрак</b>						
296/96	Пудинг творожный со сгущен. молоком	200/20	31,73	13,85	46,00	595,45
629/96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,02	0,01	15,00	65,00
	Батон витаминный	30	1,37	0,30	14,49	70,50
1089/82	Гребешок с повидлом	75	2,70	5,53	24,32	175,75
	Фрукты	200	0,80	0,80	25,25	80,50
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>725</b>	<b>36,62</b>	<b>20,49</b>	<b>125,06</b>	<b>987,20</b>
<b>Обед</b>						
41/11	Салат овощной (из свежей моркови с сахаром)	100	1,00	1,00	13,50	119,00
132/96	Суп овощной с курой и сметаной	250/5/10	1,93	7,86	12,59	115,24
619/82	Печень по-строгановски	100/50	9,95	14,51	8,85	135,50
469/96	Макаронные изделия отварные	180	3,96	6,60	26,15	189,00
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>983</b>	<b>23,31</b>	<b>30,97</b>	<b>121,87</b>	<b>833,94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1708</b>	<b>59,93</b>	<b>51,46</b>	<b>246,93</b>	<b>1821,14</b>

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
<b>Завтрак</b>						
TK 2	Сыр порционно	10	4,20	3,00	0,00	35,85
257/96	Каша молочная с маслом	250/5	10,57	14,25	52,88	358,70
378/11	Чай с молоком	200	4,16	4,72	22,00	147,00
	Батон витаминный	45	3,55	0,45	21,73	105,75
	Йогурт 2,5%	125	3,50	3,10	13,80	97,31
	Яблоко	150	3,50	3,10	13,80	70,50
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>785</b>	<b>29,48</b>	<b>28,62</b>	<b>124,21</b>	<b>815,11</b>
<b>Обед</b>						
892/82	Маринад овощной	100	1,00	5,00	10,20	89,80
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	100	14,27	14,20	9,38	194,00
469/96	Рагу из овощей	180	5,80	10,53	14,56	194,00
81/03	Кисель	200	1,00	0,20	20,20	82,00
	Хлеб пшеничный витаминный	30	4,74	0,60	29,00	70,50
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	54,37
<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>35,07</b>	<b>38,63</b>	<b>110,64</b>	<b>859,67</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1690</b>	<b>64,55</b>	<b>67,25</b>	<b>234,85</b>	<b>1674,78</b>
<b>Итого за период</b>		<b>32075,00</b>	<b>1164,90</b>	<b>1146,87</b>	<b>4557,37</b>	<b>33889,14</b>
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1603,75</b>	<b>58,25</b>	<b>57,34</b>	<b>227,87</b>	<b>1694,46</b>