

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
Итого за завтрак		410	12,16	10,14	83,44	475	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	150	3,90	3,38	19,28	515,70	
	Печенье	30	2,25	4,65	20,1	129	
Итого за второй завтрак		180,00	6,15	8,03	39,38	644,70	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	13,03	29,9	19
	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		725	20,37	17,58	109,55	450,92	
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:		1565	47,44	46,81	267,44	1845,62	

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	Банан (нарезка)	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65	12
	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		780	29,87	26,51	113,51	813,71	
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	392
Итого за полдник		240	6,72	4,82	19,93	150,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	49,06	39,75	202,12	1366,24	

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	150	0,45	0,3	24,45	102	399
	Пряник	50	2,5	6,25	41,505	192,5	
Итого за второй завтрак		200	2,95	6,55	65,955	294,5	
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	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		725	24,47	21,89	121,12	780,05	
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:		1595	50,69	44,00	282,65	1730,55	

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)	20	5,80	7,38	0	90	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		430	16,94	16,02	46,77	400,8	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,003	0,002	3,26	13,6	368
Итого за второй завтрак		100	0,003	0,002	3,26	13,6	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	47,4	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		700	27,58	25,06	91,14	702,13	
Полдник	Печенье	70	5,25	10,85	46,90	301,00	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		250	5,31	10,87	56,89	341	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	49,83	51,96	198,06	1457,53	

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	Яблоко (нарезка)	100	0,003	0,002	3,26	13,6	368
Итого за второй завтрак		100	0,003	0,002	3,26	13,6	
Обед		50	0,70	2,54	4,32	42,95	
	Салат из белокочанной капусты						20
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,088	13,28	96,6	76
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	247
	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		720,00	18,15	15,79	84,83	570	
Полдник	Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,51	381	235
	Кисель из повидла	180	0,00	0,00	0,62	2,48	383
Итого за полдник		330	22,71	16,14	37,13	383	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	54,284	42,068	207,292	1442	

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	150	0,45	0,3	24,45	102	399
	Зефир	30	0,3	0	24	96	
Итого за второй завтрак		180	0,75	0,3	48,45	198	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	13,03	29,9	19
	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		725	24,49	17,37	114,26	484,27	
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:		1565	48,34	35,87	300,27	2071,27	

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	395
Итого за завтрак		410	11,19	8,19	45,93	303,6	
Второй завтрак	Банан (нарезка)	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,50	2,60	3,12	41,80	10
	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		765	21,17	20,97	99,73	674	
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:		1515	40,58	34,48	186,59	1222,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	200	5,50	1,61	36,47	182,44	168
	Сыр (порциями)	20	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		430,00	16,34	11,63	55,27	432,44	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	399
	Вафли	30	2,25	12	33,5	166,67	
Итого за второй завтрак		180	2,7	12,3	57,95	268,67	
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	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
	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 сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед		800	30,85	27,72	88,14	742,75	
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:		1680	59,14	57,79	247,45	1720,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные	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	12,5533	8,71	64,05	386	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,3	0,2	16,3	68	368
Итого за второй завтрак		100	0,3	0,2	16,3	68	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	47,4	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		730	24,5801	22,6498	115,37529	764,8	
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:		1490	40,893	33,28	207,765	1296,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (гречневая)	150	3,435	3,75	20,52	145,5	314
	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		360	9,475	7,24	50,83	323,5	
Второй завтрак	Яблоко (нарезка)	100	0,003	0,002	3,26	13,6	368
Итого за второй завтрак		100	0,003	0,002	3,26	13,6	
Обед		50	0,70	2,54	4,32	42,95	
	Салат из белокочанной капусты						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		730	19,37	19,16	95,64	632,70	
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:		1540	55,64	44,48	299,13	1836,97	

Итого по меню

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		47,44	46,81	267,44	1845,62
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		49,06	39,75	202,12	1366,24
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		50,69	44,00	282,65	1730,55
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		49,83	51,96	198,06	1457,53
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		54,28	42,07	207,29	1441,57
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		48,34	35,87	300,27	2071,27
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		40,58	34,48	186,59	1222,52
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		59,14	57,79	247,45	1720,06
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		40,89	33,28	207,77	1296,20
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		55,64	44,48	299,13	1836,97
Среднее значение за период		49,59	43,05	239,88	1598,85
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,10	2,69	15,00	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

период	вес блюд				
	завтрак	второй завтрак	обед	полдник	Всего за день
неделя 1 день 1	410	180	725	250	1565
неделя 1 день 2	410	100	780	240	1530
неделя 1 день 3	410	200	725	260	1595
неделя 1 день 4	430	100	700	250	1480
неделя 1 день 5	410	100	720	330	1560
неделя 2 день 1	410	180	725	250	1565
неделя 2 день 2	410	100	765	240	1515
неделя 2 день 3	430	180	800	270	1680
неделя 2 день 4	410	100	730	250	1490
неделя 2 день 5	360	100	730	350	1540
Среднее значение за период	409	134	740	269	1552