

Неделя 1

день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая	150	4,59	4,99	39,85	222,75	168, 176
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		350	9,84	8,38	65,33	377,08	
Второй завтрак	Йогурт питьевой	150	3,90	3,38	19,28	515,70	
	Печенье	30	2,25	4,65	20,10	129,00	
Итого за второй завтрак		180,00	6,15	8,03	39,38	644,70	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,94	19
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	1,53	3,75	10,58	82,31	58
	Рыба тушеная с овощами	50	4,96	2,84	1,38	50,63	247
	Каша вязкая	110	3,51	3,25	22,65	1,34	313
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,37	0,38	14,49	71,00	116
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	17,91	73,20	372
Итого за обед		545	14,76	12,27	77,80	348,62	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	460
	Кефир	150	3,92	3,38	5,40	67,50	401
Итого за полдник		200	7,46	9,95	33,27	252,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	38,20	38,62	215,77	1622,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,12	108,90	93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак		350	8,74	6,52	38,14	247,23	
Второй завтрак	Банан (нарезка)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	12
	Борщ с картофелем	150	3,07	3,20	9,68	79,95	81
	Котлета рубленая из птицы	50	8,94	4,64	8,41	111,25	305
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	137,25	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	116
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед		580	19,83	15,07	81,43	542,52	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	392
Итого за полдник		210	6,71	4,82	18,27	143,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	36,78	26,91	158,84	1028,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	5,50	4,50	26,40	168,00	317
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	4,31	89,00	394
Итого за завтрак		350	9,75	7,04	40,37	304,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	399
	Пряник	50	2,50	6,25	41,51	192,50	
Итого за второй завтрак		200	2,95	6,55	65,955	294,5	
Обед	Салат из свеклы	30	0,42	1,83	2,50	28,17	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2,48	2,65	24,62	132,00	166
	Биточки рубленые из мяса говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	282
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,37	0,38	14,49	71,00	116
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед		545	16,40	13,94	85,39	533,35	
Полдник	Булочка "Школьная"	60	5,10	1,92	33,57	172,00	472
	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	401
Итого за полдник		200	9,16	5,42	39,17	242,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	38,26	32,95	230,88	1374,18	

Неделя 1

день 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес»)	150	4,44	4,45	13,44	111,60	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Сыр (порциями)	20	5,80	7,38	0,00	90,00	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак		370	14,67	14,44	37,46	339,93	
Второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,00	0,00	3,26	13,60	368
Итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	3,26	13,60	
Обед	Винегрет овощной	30	4,09	1,85	2,53	28,44	45
	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,16	61,35	86
	Плов из птицы (тушка ЦБ)	180	17,40	14,57	30,59	323,14	304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83	398
Итого за обед		560	26,89	20,23	75,51	578,30	
Полдник	Печенье	70	5,25	10,85	46,90	301,00	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	392
Итого за полдник		220	5,30	10,87	55,23	334,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	46,86	45,54	171,46	1266,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (манная)	150	5,54	4,99	38,82	222,00	176
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		350	10,79	8,38	64,30	376,33	
Второй завтрак	Яблоко (нарезка)	100	0,00	0,00	3,26	13,60	368
Итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	3,26	13,60	
Обед		30	0,42	1,52	2,59	25,77	
	Салат из белокочанной капусты						20
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,45	76
	Рыба тушеная с овощами	50	4,96	2,84	1,38	50,63	247
	Каша вязкая (гречневая)	110	3,36	3,67	15,05	106,70	314
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	17,91	73,20	372
Итого за обед		540	13,71	11,81	66,57	427,95	
Полдник	Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,51	381,00	235
	Кисель из повидла	160	0,00	0,00	0,70	2,79	383
Итого за полдник		310	22,71	16,14	37,21	383,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	47,208	36,334	171,332	1202	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (манная)	150	5,54	4,99	38,82	222,00	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		350	10,79	8,38	64,30	376,33	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,5	0,3	24,5	102,0	399
	Зефир	30	0,3	0,0	24,0	96,0	
Итого за второй завтрак		180	0,75	0,3	48,45	198	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,94	19
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Тефтеля рыбная паровая	40	4,83	0,75	3,92	41,50	260
	Каша вязкая	110	3,51	3,25	22,65	1,34	313
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,37	0,38	14,49	71,00	116
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	17,91	73,20	372
Итого за обед		535	16,39	9,58	79,55	338,03	
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:		1315	37,60	26,32	247,78	1827,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,48	4,11	12,81	106,20	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак		350	8,91	6,72	36,83	244,53	
Второй завтрак	Банан (нарезка)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,87	25,08	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Запеканка из печени с рисом	50	6,24	2,54	6,87	75,28	294
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,42	137,25	321
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,42	4,02	14,62	104,30	116
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед		585	15,97	16,22	79,72	529,71	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
Итого за полдник		210	6,71	4,82	18,27	143,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	33,09	28,26	155,81	1012,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшенная)	150	4,13	1,21	27,35	136,83	168
	Сыр (порциями)	20	5,80	7,38	0,00	90,00	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	4,31	89,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
Итого за завтрак		370	14,18	11,13	41,32	363,16	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	399
	Вафли	30	2,25	12,00	33,50	166,67	
Итого за второй завтрак		180	2,7	12,3	57,95	268,67	
Обед	Салат из свеклы	30	0,42	1,83	2,50	28,17	33
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	57
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	277
	Каша вязкая (гречневая)	110	3,36	3,67	15,05	106,70	314
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
Итого за обед		610	24,18	21,43	69,66	569,32	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с повидлом)	70	4,03	1,64	38,89	186,20	453, 454
	Кефир	130	3,77	3,25	5,20	65,00	401
Итого за полдник		200	7,80	4,89	44,09	251,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	48,86	49,75	213,02	1452,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,10	204
	Хлеб пшеничный	20	5,80	7,38	0,00	90,00	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак		350	14,41	10,62	45,50	336,10	
Второй завтрак	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,30	0,20	16,30	68,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
Обед	Винегрет овощной	30	4,09	1,85	2,53	28,44	45
	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,36	5,49	56,10	78
	Биточки рубленные из мяса говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	282
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2,48	2,65	24,62	132,00	166
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,83	398
Итого за обед		540	19,41	14,40	75,72	495,95	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	3,40	1,70	2,05	37,40	453, 504
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	393
Итого за полдник		220	3,45	1,72	10,38	70,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	37,57	26,94	147,90	970,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (гречневая)	150	3,44	3,75	20,52	145,50	314
	Хлеб пшеничный	20	5,80	7,38	0,00	90,00	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		350	12,91	14,32	36,34	342,50	
Второй завтрак	Яблоко (нарезка)	100	0,00	0,00	3,26	13,60	368
Итого за второй завтрак		100	0,00	0,00	3,26	13,60	
Обед		30	0,42	1,52	2,59	25,77	
	Салат из белокочанной капусты						20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,29	62,85	82
	Рыба тушеная с овощами	50	4,96	2,84	1,38	50,63	247
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	318
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	116
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	17,91	73,20	372
Итого за обед		550	12,99	10,23	70,25	425,53	
Полдник	Запеканка из творога	150	26,31	18,075	25,725	370,5	237
	Кисель из повидла	160	0,39	0,00	98,93	397,33	383
Итого за полдник		310	26,70	18,08	124,66	767,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	52,60	42,63	234,51	1549,46	

Итого по меню

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		38,20	38,62	215,77	1622,90
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		36,78	26,91	158,84	1028,42
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		38,26	32,95	230,88	1374,18
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		46,86	45,54	171,46	1266,17
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		47,21	36,33	171,33	1201,67
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		37,60	26,32	247,78	1827,36
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		33,09	28,26	155,81	1012,91
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		48,86	49,75	213,02	1452,35
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		37,57	26,94	147,90	970,78
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		52,60	42,63	234,51	1549,46
Среднее значение за период		41,70	35,42	194,73	1330,62
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,13	2,66	14,63	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

период	вес блюд				
	завтрак	второй завтрак	обед	полдник	Всего за день
неделя 1 день 1	350	180	545	200	1275
неделя 1 день 2	350	100	580	210	1240
неделя 1 день 3	350	200	545	200	1295
неделя 1 день 4	370	100	560	220	1250
неделя 1 день 5	350	100	540	310	1300
неделя 2 день 1	350	180	535	250	1315
неделя 2 день 2	350	100	585	210	1245
неделя 2 день 3	370	180	610	200	1360
неделя 2 день 4	350	100	540	220	1210
неделя 2 день 5	350	100	550	310	1310
Среднее значение за период	354	134	559	233	1280