

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6.1	3.7	70.7
406	Паста сливочная с курицей	250	18.9	22.2	34.1	412.1
378	Чай черный байховый с молоком	200	1.5	1.4	15.9	81
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
757	Фруктовый микс	100	0.8	0.2	19.6	82.5
	Итого за завтрак:	715	27.00	30.40	101.80	784.50
ОБЕД						
50	Салат из свеклы с сыром	100	4.7	9.4	7.2	13.2
252	Суп «Харчо»	250	6.1	17.1	2.4	109.8
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	150	18.2	5.9	5.9	150.8
302	Каша рассыпчатая булгур с м-сл	180	5.8	8.8	37	248.3
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	78.3
	Итого за обед:	985	43.40	42.30	117.80	834.50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1700	70.40	72.70	219.60	1619.00

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1	6.1	2.2	67.2
417	Омлет натуральный с помидором	151	11.2	19.3	3.4	231.7
15	Сыр (порциями)	30	7	8.8	0	108
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.3	2.4	26.7	142.1
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
338	Плоды свежие (апельсины)	200	0.8	0.8	19.6	94
СРБ	Йогурт (или снежок)	200	5.8	5	8	106
	Итого за завтрак:	946	33.9	42.9	88.4	887.2
ОБЕД						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1.5	5.1	9.3	89.9
248	Суп « Кубанский » с курицей	280	7.8	48	15.9	552.3
534	Котлеты домашние запеченные с м-сл	105	12.1	23.2	9.2	293.5
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10.4	44.8	311.7
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	78.3
	Итого за обед:	970	40.00	87.80	144.50	1559.80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1916	73.90	130.70	232.90	2447.00

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	34.1	23.3	43.8	526.8
839	Лимонад	200	0.5	0.1	33.9	141.2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
338	Плоды свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	Итого за завтрак:	615	41.50	24.70	130.90	924.10
ОБЕД						
103	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1.7	6	2.3	66.7
211-241	Борщ «Краснодарский» с мясом со сметаной	280	1.7	4.8	5.8	79.2
291	Плов из птицы	250	22.5	11.2	45.5	373.3
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	78.3
338	Плоды свежие (яблоки или груши)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за обед:	1035	34.90	23.50	128.70	878.60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	76.40	48.20	259.60	1802.70

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
401	Оладьи с джемом	180	12.9	12.5	72.6	454
66	Салат из моркови с изюмом	100	1.3	0.1	22.3	95.3
382	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
753	Стаканчик"Сочная компания" (фруктовый)	100	0.7	0.2	18.7	78.9
СРБ	Йогурт (или снежок)	200	5.8	5	8	106
	Итого за завтрак:	845	29.60	21.80	167.70	991.00
ОБЕД						
47	Салат из зеленого горошка	100	2.5	7.4	2.9	87.8
219-288	Рассольник по-домашнему с курицей со сметаной	280	2.1	5	12.6	113.4
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15.2	17.4	2.6	225
203	Макаронные изделия отварные с м-сл	185	6.7	9.5	42	276.9
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	78.3
	Итого за обед:	970	35.10	40.40	125.40	1015.50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1815	64.70	62.20	293.10	2006.50

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	100	1.1	0.2	3.8	22
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	125	21.7	7	7	179.5
630	Ризотто	180	18.1	12.4	21.8	269.5
377	Чай черный с лимоном	207	0.1	0.02	15.2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
338	Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за завтрак:	777	46.20	20.52	86.10	718.20
ОБЕД						
100	Салат из редиса и свежих огурцов	100	1.1	6.6	4.7	87.4
236	Суп «Бразильский» с курицей	250	3.2	6.8	9.2	117.6
524	Голубцы ленивые со сметаной	260	14.1	12.5	25.2	284.3
338	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	78.3
223	Запеканка из творога сосгущенным молоком	75	14.2	9.7	18.3	219.5
	Итого за обед:	990	40.90	36.80	123.30	1017.40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1767	87.10	57.32	209.40	1735.60

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	100	1.1	0.2	3.8	22
418	Омлет натуральный с сыром запеченный	130	15.5	25.5	2.2	301.1
СРБ	Кукуруза (дополнительный гарнир)	20	0.5	0.2	2.9	13.4
378	Чай черный байховый с молоком	200	1.4	1.3	14.3	72.9
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
338	Плоды свежие (банан)	200	0.8	0.8	19.6	94
	Итого за завтрак:	715	24.10	28.50	71.30	641.60
ОБЕД						
99	Салат из помидор с растительным маслом	100	1.1	6.1	4.7	77.7
287-241	Щи «Новгородские» с мясом со сметаной	280	1.7	4.9	7.8	88.9
599	Фрикассе из курицы	100	14.4	6.1	9.8	152.3
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10.4	44.8	311.7
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	78.3
	Итого за обед:	965	35.80	28.60	132.40	943.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1680	59.90	57.10	203.70	1584.60

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1	6.1	2.2	67.2
471	Фишболы	120	16.7	14	23.9	288
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4.7	8.3	28.2	205.8
839	Лимонад	200	0.5	0.1	33.9	141.2
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
338	Плоды свежие	130	0.5	0.5	12.7	61.1
	Итого за завтрак:	795	28.20	29.50	129.40	901.50
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	100	1.1	0.2	3.8	22
248	Суп « Кубанский» с курицей	280	7.8	48	15.9	552.3
492	Азу из говядины с картофелем	200	12.3	18.1	36.2	304.5
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	78.3
СРБ	Йогурт (или снежок)	200	5.8	5	8	106
	Итого за обед:	1085	35.60	72.40	129.20	1297.20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1880	63.80	101.90	258.60	2198.70

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	34.1	23.3	43.8	526.8
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.9	9.9	17.8	188.4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.3	2.4	26.7	142.1
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
338	Плоды свежие	130	0.5	0.5	12.7	61.1
	Итого за завтрак:	635	49.60	36.60	129.50	1056.60
ОБЕД						
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.8	5	1.8	56
273	Суп рыбный	250	5.8	8.8	8.5	132.3
600	Чахохбили из кур	100	7.2	9.4	3.8	127.6
644	Картофель по-деревенски с паприкой	200	5.6	48	117.6	384
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	78.3
	Итого за обед:	955	28.00	72.30	197.00	1012.30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	77.60	108.90	326.50	2068.90

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1	6.1	2.2	67.2
404	Паста «Болоньезе»	250	17.9	106.8	53.4	424.4
839	Лимонад	200	0.5	0.1	33.9	141.2
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
338	Плоды свежие (апельсин)	200	0.8	0.8	19.6	94
СРБ	Йогурт (или снежок)	200	5.8	5	8	106
	Итого за завтрак:	1015	30.80	119.30	145.60	971.00
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	100	1.1	0.2	3.8	22
211-241	Борщ «Краснодарский» с мясом со сметаной	280	1.7	4.8	5.8	79.2
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	150	18.2	5.9	5.9	150.8
630	Ризотто	180	18.1	12.4	21.8	269.5
338	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	78.3
	Итого за обед:	1015	47.4	24.5	103.2	830.1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2030	78.20	143.80	248.80	1801.10

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	260	7.5	13.2	40.1	310.8
1168	Гамбургер школьный	100	10.5	11.4	26.1	249.5
382	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
338	Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за завтрак:	685	24.20	28.80	102.00	769.40
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	100	1.1	0.2	3.8	22
283	Суп-лапша домашняя с курицей	280	9.6	42.9	0.8	214.2
282	Оладьи из печени с м-сл	105	17.8	21.5	7.3	313.1
143	Рагу из овощей	200	3.4	14.8	17.1	218.2
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	78.3
223	Запеканка из творога сосгущенным молоком	75	14.2	9.7	18.3	219.5
	Итого за обед:	1065	54.70	90.20	112.60	1299.40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1750	78.90	119.00	214.60	2068.80

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	21.6	22.1	91.9	652.8
Фактическое содержание	35.5	41	120.3	915.3
ОБЕД				
Нормативное значение	32.4	33.1	137.9	979.2
Фактическое содержание	39.4	57.7	138.1	1067.5

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 12 и старше лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 605	не менее 880		
Фактическое содержание	811	982		