

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**1 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша жидккая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9.8	31.8	239.8
15	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0	54.6
382	Какао с молоком	180	3.4	2.7	22.1	126.8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
СРБ	Печенье	20	1.5	2	15	83.4
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
<i>Итого за завтрак:</i>		625	20.70	20.10	117.70	739.70
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105.8
600	Чахохбили из птицы	100	7.2	9.4	3.8	127.6
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10.4	44.8	311.7
389	Соки фруктовые,овощные	180	0.9	0.2	18.2	82.8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
<i>Итого за обед:</i>		905	28.00	25.90	123.40	843.90
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1530	48.70	46.00	241.10	1583.60

**День: вторник**  
**Неделя: первая**

**2 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
260	Гуляш из говядины	100	14.3	15.3	2.5	165.7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4.7	8.3	28.2	205.8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1.4	1.3	14.3	72.9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.3	0.5	13.9	70.4
	<i>Итого за завтрак:</i>	645	27.3	25.8	85.7	646.2
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7.8	119
283	Суп-лапша домашняя с курицей	280	2.6	5.5	11.6	117
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	150	18.2	5.9	5.9	150.8
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3.9	9.1	25.1	197
342	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	2.9	14.4
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	<i>Итого за обед:</i>	1105	34.40	30.90	107.00	857.60
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1750	61.70	56.70	192.70	1503.80

*День: среда*

*Неделя: первая*

**3 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	34.1	23.3	43.8	526.8
386	Кисломолочный напиток	180	5.2	4.5	7.2	95.4
СРБ	Печенье	20	1.5	2	15	83.4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
<i>Итого за завтрак:</i>		580	47.10	31.00	114.80	940.70
<b>ОБЕД</b>						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	100	6	9.2	10.3	142.7
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5.8	5.4	19	147.3
294	Котлета куриная с м-сл	105	15.9	21.4	16.5	320.6
302	Каша рассыпчатая булгур с м-сл	180	6.1	9.5	38.2	261.8
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.1	0	18.7	82.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
<i>Итого за обед:</i>		910	41.00	46.30	144.60	1158.10
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1490	88.10	77.30	259.40	2098.80

**День: четверг**  
**Неделя: первая**

**4 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7.8	119
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10.9	19.6	2.2	227.2
2	Бутерброд с джемом	55	2.4	3.9	27.8	156
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	Итого за завтрак:	671	22.60	33.90	106.80	829.30
<b>ОБЕД</b>						
67	Винегрет овощной	100	1.3	10	7.2	125.2
96	Рассольник ленинградский	250	2.3	5.3	16.4	122.4
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8.7	11.6	11.4	189.9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6.7	9.5	42	276.9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1.4	1.3	9.3	52.9
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
	Итого за обед:	915	27.50	38.50	128.20	970.30
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1586	50.10	72.40	235.00	1799.60

**День: пятница**  
**Неделя: первая**

**5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1.5	5.1	9.3	89.9
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	18.2	5.9	5.9	150.8
304	Рис отварной с м-сл	180	4.7	10.6	46.8	300.1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.2	0	1.2	6.1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
<i>Итого за завтрак:</i>		651	30.40	22.30	100.20	725.60
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
93	Щи по-Уральски со сметаной	250	1.8	4.9	10.9	103.8
262	Сердце в соусе	100	13.3	9.2	8.9	177.8
302	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	180	5.8	8.8	37	248.3
349	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	27.8	113.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	18	11.6	21.9	263.4
	<i>Итого за обед:</i>	995	47.20	35.40	150.10	1123.00
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1646	77.60	57.70	250.30	1848.60

## **День: понедельник**

## **Неделя: вторая**

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5.9	10	46.3	298.5
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5.6	8.3	14.8	15.5
382	Какао с молоком	180	3.4	2.7	22.1	126.8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
СРБ	Печенье	20	1.5	2	15	83.4
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
<i>Итого за завтрак:</i>		610	18.90	23.90	121.90	782.80
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13.5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.8	2.8	20.2	117.7
265	Плов из говядины	200	22	22.5	34.7	429.3
389	Соки фруктовые,овощные	180	0.9	0.2	18.2	82.3
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
<i>Итого за обед:</i>		825	33.60	26.40	116.70	845.80
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1435	52.50	50.30	238.60	1628.60

**День: вторник**  
**Неделя: вторая**

**7 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
261	Печень тушеная в сметанном соусе	100	13.3	9.2	8.9	177.8
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6.7	9.5	42	276.9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1.4	1.3	9.3	52.9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
<i>Итого за завтрак:</i>		640	28.00	20.80	98.90	699.30
<b>ОБЕД</b>						
157	Салат из овощей "Степной"	100	1.3	15.2	7.4	172.6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105.8
297	Фрикадельки из кур в соусе	100	9.7	15.2	7.8	208
143	Рагу из овощей	180	3.4	14.8	17.1	218.2
342	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
<i>Итого за обед:</i>		1025	24.10	51.60	108.50	1004.70
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1665	52.10	72.40	207.40	1704.00

*День: среда*

*Неделя: вторая*

**8 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10.2	5.4	5.9	114.8
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3.9	9.1	25.1	197
386	Кисломолочный напиток	180	5.2	4.5	7.2	95.4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	<i>Итого за завтрак:</i>	760	26.40	20.30	88.70	655.30
<b>ОБЕД</b>						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1.5	5.1	9.3	89.9
96	Рассольник ленинградский	250	2.3	5.3	16.4	122.4
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10.9	19.6	2.2	227.2
204	Макароны отварные с сыром	180	9.6	9	38.1	270.2
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.1	0	18.7	82.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
	<i>Итого за обед:</i>	921	31.50	39.80	126.60	995.40
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1681</b>	<b>57.90</b>	<b>60.10</b>	<b>215.30</b>	<b>1650.70</b>

**День: четверг**  
**Неделя: вторая**

**9 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13.1	17.4	17.1	284.9
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	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
	<i>Итого за завтрак:</i>	680	30.70	28.80	120.80	880.30
<b>ОБЕД</b>						
142	Салат из овощей "Осенний"	100	1.7	5.3	12.4	104.9
108	Суп картофельный с клецками	250	3.5	4.6	18	144.3
232	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	100	8.2	8.7	16.3	155.6
304	Рис отварной с м-сл	180	4.7	10.6	46.8	300.1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.2	0	1.2	6.1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	<i>Итого за обед:</i>	1031	25.9	30.5	148.4	970.4
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1711	56.60	59.30	269.20	1850.70

**День: пятница**  
**Неделя: вторая**

**10 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
47	Салат из зеленого горошка с яйцом	100	2.5	7.3	2.8	87.8
406	Паста сливочная с курицей	250	18.9	22.2	34.1	412.1
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2.2	24	127.9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
<i>Итого за завтрак:</i>		610	30.20	32.40	97.90	806.50
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7.8	119
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5.8	5.4	19	147.3
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15.2	17.4	2.6	225
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4.7	8.3	28.2	205.8
349	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	24.8	101.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	18	11.6	21.9	263.4
	<i>Итого за обед:</i>	995	53.20	52.50	146.20	1265.20
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1605	83.40	84.90	244.10	2071.70

## Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	18	18.4	76.6	544
Фактическое содержание	28.2	25.9	105.3	770.6
<b>ОБЕД</b>				
Нормативное значение	27	27.6	114.9	816
Фактическое содержание	34.6	37.8	130	1003.4

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи ( в граммах)

	Возраст детей 12 и старше лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 550	не менее 800	
Фактическое содержание	647	963	