



## Неделя: 1

## День недели: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром и маслом	100	8,50	11,90	22,39	263,35	3
Каша рисовая с маслом	250	15,19	16,13	30,15	368,45	3,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	15,98	60,00	693
Батон нарезной	55	4,05	1,73	27,74	26,19	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>27,76</b>	<b>29,77</b>	<b>96,26</b>	<b>717,99</b>	
<b>Обед</b>						
Салат витаминный	100	1,13	6,07	6,68	56,28	39
Суп картофельный с вермишелью	250	6,38	4,50	25,31	233,47	147
Поджарка из свинины	100	19,67	27,48	32,88	353,81	424,01
Макароны отварные	180	3,01	2,40	36,40	205,76	516,01
Компот из груш и кураги	200	4,06	1,32	28,25	126,70	20,03
Хлеб Дарницкий	50	1,80	0,56	16,40	80,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>36,05</b>	<b>42,33</b>	<b>145,92</b>	<b>1 056,02</b>	
<b>Полдник</b>						
Йогурт	100	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
Яблоко	210	0,80	0,80	17,64	94,60	ГОСТ
Слойка "Снежная"	75	11,00	15,00	29,00	272,44	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>15,20</b>	<b>19,80</b>	<b>71,64</b>	<b>477,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 870,00</b>	<b>79,01</b>	<b>91,90</b>	<b>313,82</b>	<b>2 251,05</b>	

## Неделя: 1

## День недели: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Фрикадельки куриные на пару	100	9,20	19,30	6,45	307,54	101,01
Греча отварная	200	11,63	9,81	46,80	190,74	508,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Бутерброд с повидлом	55	3,43	6,52	12,25	78,73	2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>27,08</b>	<b>36,20</b>	<b>100,98</b>	<b>737,01</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,58	20,10	2,42	192,23	19
Суп похлебка по-суворовски	250	4,30	11,11	11,80	95,85	47,1
Плов из курицы	280	28,03	16,94	82,09	518,36	492-2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,21	32,05	132,30	639
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	90,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>36,23</b>	<b>48,92</b>	<b>148,86</b>	<b>1 028,74</b>	
<b>Полдник</b>						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Банан	110	1,50	0,50	21,00	106,00	ГОСТ
Булочка "Московская"	75	13,00	15,00	27,00	280,44	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>20,30</b>	<b>21,90</b>	<b>57,40</b>	<b>504,44</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 870,00</b>	<b>83,61</b>	<b>107,02</b>	<b>307,24</b>	<b>2 270,19</b>	

Неделя: 1

День недели: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный с сыром	250	27,04	35,26	66,32	625,37	326,01
Зеленый горошек (доп. гарнир)	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
Бутерброд с сыром	60	5,90	5,50	7,29	113,73	3
Батон нарезной	55	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>36,37</b>	<b>43,13</b>	<b>98,05</b>	<b>834,14</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из св. капусты со св. ог.	100	1,49	5,13	8,80	88,03	16
Суп рисовый с фрикадельками	200	5,28	6,50	28,29	234,07	138
Чахохбили из свинины	120	34,50	40,25	9,20	510,66	491,01
Картофельное пюре	200	4,38	7,47	29,47	203,25	520
Компот из изюма	200	0,52	0,19	33,05	132,30	346
Хлеб дарницкий	60	2,80	0,56	20,50	80,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>48,97</b>	<b>60,10</b>	<b>129,31</b>	<b>1 248,31</b>	
<b>Полдник</b>						
Йогурт	200	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
Мандарины	110	3,80	1,90	15,20	136,00	ГОСТ
Булочка сдобная с маком	75	13,00	15,00	25,00	280,44	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>20,20</b>	<b>20,90</b>	<b>65,20</b>	<b>526,44</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 870,00</b>	<b>105,54</b>	<b>124,13</b>	<b>292,56</b>	<b>2 608,89</b>	

Неделя: 1

День недели: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром и маслом	70	14,15	9,90	37,43	308,21	3
Каша пшеничная с маслом	250	7,58	25,21	30,86	316,78	3,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	4,01
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Батон нарезной с м/н	45	4,38	0,52	25,12	45,83	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>28,16</b>	<b>37,48</b>	<b>108,50</b>	<b>755,94</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов и перца с маслом	100	0,72	8,20	3,09	85,95	43,04
Борщ со св. капустой и картофелем со сметаной	250	6,10	11,41	29,11	437,57	110
Ежики из свинины	100	14,92	27,60	47,22	305,22	1,01
Греча отварная	180	9,63	7,50	26,80	189,74	508,01
Компот из изюма	200	0,48	0,09	32,10	116,55	631
Хлеб ржано-пшеничный с м/н	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>34,65</b>	<b>55,36</b>	<b>158,82</b>	<b>1 235,03</b>	
<b>Полдник</b>						
Коктейль молочный	200	4,80	6,20	9,40	138,00	ГОСТ
Слива	105	3,80	5,30	11,60	29,00	ГОСТ
Батончик Ленинградский	80	10,20	12,47	56,29	333,30	28
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>18,80</b>	<b>23,97</b>	<b>77,29</b>	<b>500,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>81,61</b>	<b>116,81</b>	<b>344,61</b>	<b>2 491,27</b>	

Неделя: 1

День недели: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога с повидлом	250	15,12	21,53	43,78	487,56	340,01
Яйцо вареное	40	1,20	4,18	10,92	23,20	ГОСТ
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
Бутерброд с сыром	60	6,20	9,50	28,29	273,73	ГОСТ
Батон нарезной с м/н	55	4,38	0,52	25,12	45,83	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>26,95</b>	<b>35,74</b>	<b>123,19</b>	<b>891,51</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с маслом	100	2,38	12,08	11,14	128,54	50,01
Суп гороховый	250	11,46	9,50	32,26	384,99	76
Шницель рыбный	100	18,60	22,14	46,01	205,79	388,04
Картофельное пюре	180	4,38	7,47	29,47	203,25	520
Компот из апельсинов	200	0,52	0,21	34,05	132,30	639
Хлеб ржано-пшеничный с м/н	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>40,14</b>	<b>51,96</b>	<b>173,43</b>	<b>1 154,87</b>	
<b>Полдник</b>						
Мороженое	100	7,24	10,50	14,20	158,90	ГОСТ
Груша	210	0,40	0,30	10,30	47,00	ГОСТ
Булочка с корицей	75	11,28	15,72	62,90	434,44	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>18,92</b>	<b>26,52</b>	<b>87,40</b>	<b>640,34</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 870,00</b>	<b>86,01</b>	<b>114,22</b>	<b>384,02</b>	<b>2 686,72</b>	
<b>Среднее значение за 5 дней</b>		<b>87,16</b>	<b>110,82</b>	<b>328,45</b>	<b>2 461,62</b>	

Неделя: 2

День недели: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром и маслом	79	15,15	16,90	51,43	348,21	3
Яйцо вареное	40	2,03	1,84	0,11	25,12	209
Каша геркулесовая с маслом	250	5,40	8,95	20,49	246,00	3,08
Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	151,36	693
Батон нарезной	36	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>27,80</b>	<b>32,01</b>	<b>106,35</b>	<b>779,42</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Здоровье	100	1,14	20,10	4,32	200,50	23
Суп Русский со сметаной	250	4,45	7,02	14,36	190,44	1,9
Печень по-строгановски	100	26,67	13,14	6,47	225,21	431-2004
Макаронны отварные	180	6,52	5,65	44,00	282,20	516,01
Компот из апельсинов и кураги	200	0,88	0,11	78,28	240,10	636
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	80,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>42,46</b>	<b>46,58</b>	<b>167,93</b>	<b>1 218,45</b>	
<b>Полдник</b>						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Банан	110	1,50	0,50	21,00	106,00	ГОСТ
Слойка с сахарной пудрой	75	9,90	9,79	37,45	256,54	45
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>17,2</b>	<b>16,69</b>	<b>67,85</b>	<b>480,54</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 870</b>	<b>87,46</b>	<b>95,28</b>	<b>342,13</b>	<b>2 478,41</b>	

Неделя: 2

День недели: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Гуляш из курицы	100	17,88	28,33	39,81	355,71	101,03
Рис отварной	200	3,81	4,67	40,00	217,22	511
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Хлеб Дарницкий	50	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Бутерброд с повидлом	55	7,43	6,52	12,25	158,73	2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>30,54</b>	<b>39,81</b>	<b>117,29</b>	<b>841,66</b>	
<b>Обед</b>						
Сельдь с маслом	80	11,15	15,95	2,80	194,63	23
Рассольник Ленинградский с фрикадельками и сметаной	250	8,74	14,92	41,40	340,40	128
Запеканка картофельная со свининой	300	15,13	19,73	56,19	304,95	480,01
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	115,06	тгк 39
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>37,98</b>	<b>51,32</b>	<b>148,76</b>	<b>1 055,04</b>	
<b>Полдник</b>						
Йогурт	200	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
Мандарины	110	3,80	1,90	16,20	136,00	ГОСТ
Булочка фруктовая с орехами	75	14,00	21,67	40,98	326,94	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>21,20</b>	<b>27,57</b>	<b>82,18</b>	<b>572,94</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 870,00</b>	<b>89,72</b>	<b>118,70</b>	<b>348,23</b>	<b>2 469,64</b>	

Неделя: 2

День недели: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный с сыром	250	19,48	23,89	71,88	582,65	326,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Бутерброд с сыром и маслом	100	12,15	5,90	37,43	208,21	3
Батон нарезной	55	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>31,65</b>	<b>29,80</b>	<b>124,29</b>	<b>850,86</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с зеленью	100	2,40	7,24	3,07	55,20	43
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	17,38	7,50	51,86	368,80	147
Биточки куриные Минские	100	12,78	17,88	1,48	151,26	826,01
Рис отварной	180	5,45	4,60	66,00	260,66	541
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,19	32,05	132,30	686
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	25,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>41,33</b>	<b>37,97</b>	<b>179,96</b>	<b>1 068,22</b>	
<b>Полдник</b>						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Абрикос	85	0,90	0,10	9,00	44,00	ГОСТ
Гребешок с повидлом	100	14,91	7,50	69,59	392,34	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>21,61</b>	<b>14</b>	<b>87,99</b>	<b>554,34</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 870,00</b>	<b>94,59</b>	<b>81,77</b>	<b>392,24</b>	<b>2 473,42</b>	

Неделя: 2

День недели: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная с маслом	250	7,82	7,68	26,77	270,82	3,01
Бутерброд с сыром	100	13,20	14,50	18,29	183,73	3
Бутерброд с повидлом	55	6,43	6,52	22,25	118,73	2
Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	38,70	192,00	4,01
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>29,95</b>	<b>32,30</b>	<b>106,01</b>	<b>765,28</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из св. помидоров с зел.	100	0,48	20,14	3,36	195,92	43,04
Суп крестьянский со сметаной	250	2,35	7,41	15,99	255,30	157
Фрикадельки из свинины в сметанном соусе	100	22,54	11,28	23,81	179,98	101,01
Греча отварная	180	8,72	6,61	58,44	251,79	508,01
Компот из груш и изюма	200	0,49	0,11	34,31	142,92	20,02
Хлеб ржано-пшеничный с м/н	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>37,38</b>	<b>46,11</b>	<b>156,41</b>	<b>1 125,91</b>	
<b>Полдник</b>						
Йогурт	200	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
Банан	110	3,00	1,00	42,00	192,00	ГОСТ
Булочка с вареной сгущенкой	75	12,24	14,24	15,50	221,40	738
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>18,64</b>	<b>19,24</b>	<b>82,5</b>	<b>523,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 870</b>	<b>85,97</b>	<b>97,65</b>	<b>344,92</b>	<b>2 414,59</b>	

Неделя: 2

День недели: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	16,43	20,11	4,50	248,26	340,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
Бутерброд с маслом	100	9,20	42,10	72,99	380,59	ГОСТ
Бутерброд с повидлом	55	6,43	6,52	22,25	118,73	2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>32,08</b>	<b>68,74</b>	<b>114,72</b>	<b>807,58</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сол. огурцом	100	1,16	42,12	11,15	256,22	50,1
Суп рисовый куриным филе	250	3,70	9,03	41,61	189,45	132
Шницель по-ижорски	100	35,72	44,92	47,07	398,46	121,02
Картофельное пюре	180	4,38	8,47	29,47	203,25	520
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686
Хлеб ржано-пшеничный с м/н	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>47,78</b>	<b>105,11</b>	<b>164,78</b>	<b>1 207,38</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый	200	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
Мороженое	100	8,24	10,50	14,20	158,90	ГОСТ
Булочка "Сказка"	85	7,17	30,11	40,35	239,97	75
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>18,41</b>	<b>43,01</b>	<b>66,95</b>	<b>552,87</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 870,00</b>	<b>98,27</b>	<b>216,86</b>	<b>346,45</b>	<b>2 567,83</b>	
<b>Среднее значение за 5 дней</b>		<b>91,20</b>	<b>122,05</b>	<b>354,79</b>	<b>2 480,78</b>	