

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8,27	7,50	29,39	230,41	3,01
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
				итого	500	14,98	18,71	53,80	445,13	
		Обед	1 блюдо	Уха рыбацкая (минтай).	200	1,97	1,97	10,89	72,05	199
			2 блюдо	Гуляш из курицы филе	100	16,88	13,20	10,00	306,18	260
			гарнир	Рис отварной.	150	5,03	8,12	52,80	286,00	511
			напиток	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,31		27,74	115,56	39,01
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				итого	700	26,96	23,84	121,68	878,59	
			Итого за день:		1200	41,94	42,55	175,48	1 323,72	
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный	200	12,45	8,69	3,19	201,21	340,01
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
				итого	500	19,16	19,90	27,60	415,93	
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (окорок)	200	4,36	7,38	9,22	123,01	124,01
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	12,30	8,26	7,67	150,20	431-2004
			гарнир	Макаронны отварные.	150	6,73	12,08	62,04	323,40	516
			напиток	Компот из изюма	200	0,48	0,11	33,12	116,55	430
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				итого	700	26,64	28,38	132,30	811,96	
			Итого за день:		1200	45,80	48,28	159,90	1 227,89	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая с маслом	200	7,15	6,80	28,12	208,76	3,01
	гор. напиток		Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430	
	хлеб		Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01	
			итого		500	13,83	18,01	52,43	422,29	
		Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной (окорок)	200	3,90	6,45	17,26	143,70	110,01
	2 блюдо		Фрикадельки куриные на пару	100	15,90	12,20	14,03	276,98	101,01	
	гарнир		Греча отварная.	150	11,51	8,72	78,32	368,28	186	
	напиток		Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430	
	хлеб черн.		Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
			итого		700	34,10	27,93	144,84	947,76	
		Итого за день:			1200	47,93	45,94	197,27	1 370,05	
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	28,22	18,33	49,24	528,17	326
	гор. напиток		Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	15,19	62,38	686	
	хлеб		Бутерброд с сыром	100	2,21	5,10	6,33	125,40	3,01	
			итого		500	30,51	23,44	70,76	715,95	
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	200	7,64	7,73	29,00	191,22	139
	2 блюдо		Плов из свинины карбонат	250	5,19	15,74	51,53	364,19	443	
	напиток		Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430	
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ	
			итого		700	15,55	24,52	114,01	632,87	
		Итого за день:			1200	46,06	47,96	184,77	1 348,82	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша манная с маслом	200	7,08	7,90	32,06	223,00	3,01	
			гор. напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2,21	5,10	6,33	125,40	3,01	
					итого	500	15,99	14,60	77,09	500,40	
			Обед	1 блюдо	Суп овощной со сметаной (окорок)	200	4,60	6,70	13,44	145,34	0,01
		2 блюдо		Шницель по-ижорски (минтай и филе кур.)	100	9,70	13,20	11,48	192,00	235	
		гарнир		Картофельное пюре	150	4,27	10,20	28,99	249,48	520	
		напиток		Сок разливной	200	1,70	0,01	27,20	92,00	639	
		хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ	
					итого	700	22,97	31,15	99,61	696,28	
			Итого за день:		1200	38,96	45,75	176,70	1 196,68		
			Средний показатель за 5 дней		1 200,00	44,14	46,10	178,82	1 293,43		
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8,27	7,80	29,39	230,41	3,01	
			гор. напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01	
					итого	500	21,63	20,60	77,42	535,94	
			Обед	1 блюдо	Суп Русский со сметаной (окорок)	200	4,70	7,16	12,23	151,65	136
		2 блюдо		Плов из свинины карбонат	250	5,19	15,74	51,53	364,19	443	
		напиток		Компот "5 за контрольную"	200	2,33	0,22	35,18	147,06	430	
		хлеб черн.		Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
						итого	700	14,99	23,67	119,19	761,70
				Итого за день:		1200	36,62	44,27	196,61	1 297,64	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный.	200	12,45	8,69	3,19	201,21	340,01
			гор. напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
				итого	500	25,81	21,49	51,22	506,74	
		Обед	1 блюдо	Суп рисовый (окорок)	200	4,10	5,92	13,24	137,03	1,01
			2 блюдо	Рагу из свинины карбонат	250	19,53	17,40	36,25	566,11	263
			напиток	Компот из кураги	200	1,06	1,07	38,90	108,20	430
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				итого	700	27,46	24,94	108,64	910,14	
2	2	Итого за день:			1200	53,27	46,43	159,86	1 416,88	
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша пшеничная с маслом	200	8,85	5,10	26,81	238,22	3,09
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
				итого	500	15,56	16,31	51,22	452,94	
		Обед	1 блюдо	Супчик сытный с куриным филе	200	4,50	6,01	15,14	151,41	755,01
			2 блюдо	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	10,57	10,04	8,97	163,75	101,01
			гарнир	Макаронны отварные.	150	6,73	7,50	62,04	323,40	516
			напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				итого	700	24,59	24,11	121,38	797,36	
		Итого за день:			1200	40,15	40,42	172,60	1 250,30	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный	200	8,25	16,33	28,55	347,80	326,01
	гор. напиток		Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686	
	хлеб		Бутерброд с повидлом	100	3,33	2,04	8,20	20,24	3,01	
			итого		500	11,63	18,38	51,83	429,23	
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	200	7,60	6,18	29,00	191,22	139
	2 блюдо		Гуляш из курицы филе	100	13,51	11,50	10,00	324,55	260	
	гарнир		Греча отварная.	150	11,50	6,90	78,32	368,28	186	
	напиток		Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430	
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ	
			итого		700	35,33	25,63	150,80	961,51	
		Итого за день:			1200	46,96	44,01	202,63	1 390,74	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	200	7,82	5,80	27,39	207,32	3,07
	гор.напиток		Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686	
	хлеб		Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01	
			итого		500	21,18	18,60	75,42	512,85	
		Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка)	200	4,60	6,80	18,00	170,79	132,01
	2 блюдо		Фрикадельки рыбные в томатном соусе (минтай филе)	100	8,30	6,08	10,01	121,31	469,01	
	гарнир		Картофельное пюре	150	4,28	8,70	28,99	249,48	520	
	напиток		Компот из кураги	200	1,06	1,07	38,90	108,20	430	
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ	
			итого		700	20,94	23,69	114,40	667,24	
		Итого за день:			1200	42,12	42,29	189,82	1 180,09	
Средний показатель за 5 дней					1 200,00	43,82	43,48	184,30	1 307,13	