

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	250	8,27	8,20	35,50	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	550	14,98	19,41	59,91	445,13	
		Обед	1 блюдо	Уха рыбацкая (минтай).	250	3,52	2,47	13,62	90,07	199
	2 блюдо		Гуляш из курицы филе	100	16,88	18,98	10,00	306,18	260	
	гарнир		Рис отварной.	200	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	800	28,51	30,12	124,41	896,61	
		Итого за день:			1350	43,49	49,53	184,32	1 341,74	
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный.	250	12,45	10,25	4,20	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	100	2,21	5,10	9,33	153,53	3,01	
				итого	550	14,71	15,36	28,61	415,93	
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (окорок)	250	5,45	7,38	9,22	123,01	124,01
	2 блюдо		Печень по-строгановски	120	22,23	12,38	7,67	269,00	431-2004	
	гарнир		Макаронны отварные.	180	6,73	12,08	62,04	323,40	516	
	напиток		Компот из апельсинов и кураги	200	0,48	0,11	78,28	240,10	430	
	хлеб черн.		Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
				итого	800	37,66	32,50	177,46	1 054,31	
		Итого за день:			1350	52,37	47,86	206,07	1 470,24	

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	250	7,15	7,10	32,30	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	550	13,83	18,31	56,61	422,29	
		Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной (окорок)	250	4,83	8,07	17,26	143,70	110,01
	2 блюдо		Фрикадельки куриные на пару	100	19,92	20,85	14,03	276,98	101,01	
	гарнир		Греча отварная.	200	11,51	8,72	78,32	368,28	186	
	напиток		Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686	
	хлеб черн.		Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
				итого	800	39,08	38,20	144,94	948,95	
				Итого за день:	1350	52,91	56,51	201,55	1 371,24	
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущенным	250	31,76	22,44	72,30	528,17	326
	гор. напиток		Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	15,19	62,38	686	
	хлеб		Бутерброд с сыром (батон с микронутриентами)	100	2,21	5,10	9,33	153,53	3,01	
				итого	550	34,05	27,55	96,82	744,08	
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	250	9,55	7,73	32,10	191,22	139
	2 блюдо		Плов из свинины карбонат	300	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	800	17,46	24,52	117,11	632,87	
				Итого за день:	1350	51,51	52,07	213,93	1 376,95	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша манная с маслом	250	7,08	8,10	37,50	223,00	3,01
			гор. напиток	Напиток кофейный на молоке	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686
			хлеб	Бутерброд с сыром (батон с микронутриентами)	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
		итого				550	20,44	20,90	85,53	528,53
	Обед	1 блюдо	Суп овощной со сметаной (окорок)	250	5,73	7,20	14,20	145,34	0,01	
		2 блюдо	Шницель по-ижорски (минтай и филе кур.)	100	15,24	15,10	11,48	258,92	235	
		гарнир	Картофельное пюре	200	4,27	10,20	28,99	249,48	520	
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,20	71,33	252,00	639	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ	
	итого				800	28,44	33,74	144,50	923,20	
Итого за день:					1 350,00	48,88	54,64	230,03	1 451,73	
Среднее значение за 5 дней					1 350,00	49,83	52,12	207,18	1 402,38	
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	250	8,27	8,98	35,90	230,41	3,01
			гор. напиток	Какао с молоком	200	9,71	3,90	38,70	152,00	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	11,20	153,53	3,01
		итого				550	24,64	24,08	85,80	535,94
	Обед	1 блюдо	Суп Русский со сметаной (окорок)	250	5,93	8,20	13,20	151,65	136	
		2 блюдо	Плов из свинины карбонат	300	5,19	15,74	51,53	364,19	443	
		напиток	Компот из изюма и кураги	200	4,55		31,64	147,06	631	
		хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
	итого				800	18,44	24,49	116,62	761,70	
	Итого за день:					1350	43,08	48,57	202,42	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.	250	12,45	8,69	7,32	201,21	340,01
	гор. напиток		Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430	
	хлеб		Бутерброд с сыром	100	2,21	1,20	10,22	153,53	3,01	
				итого	550	14,68	9,90	32,52	414,74	
		Обед	1 блюдо	Суп рисовый (окорок)	250	5,14	7,41	19,23	137,03	1,01
	2 блюдо		Рагу из свинины карбонат	300	19,53	40,20	35,50	566,11	263	
	напиток		Компот из чернослива	200	4,55		75,30	147,06	631	
	хлеб черн.		Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
			итого	800	31,99	48,16	150,28	949,00		
			Итого за день:		1350	46,67	58,06	182,80	1 363,74	
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша пшеничная с маслом	250	9,85	5,80	28,20	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	550	16,56	17,01	52,61	452,94	
		Обед	1 блюдо	Супчик сытный с куриным филе	200	5,65	7,52	16,20	151,41	755,01
	2 блюдо		Фрикадельки куриные в томатном соусе	120	10,57	12,55	8,97	173,20	101,01	
	гарнир		Макаронны отварные.	230	6,73	12,08	62,04	325,60	516	
	напиток		Компот из апельсинов	200	0,72	0,16	56,42	154,10	346	
	хлеб черн.		Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ	
				итого	800	26,44	32,86	163,88	903,11	
			Итого за день:		1350	43,00	49,87	216,49	1 356,05	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка из творога с повидлом.	250	16,31	17,33	45,21	455,31	326,01
	гор. напиток		Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430	
	хлеб		Бутерброд с сыром (батон с микронутриентами)	100	2,21	1,20	10,22	153,53	3,01	
			итого		550	18,54	18,54	70,41	668,84	
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	250	6,54	7,73	29,00	191,22	139
	2 блюдо		Гуляш из курицы филе	100	15,84	18,97	10,00	324,55	260	
	гарнир		Греча отварная	200	11,50	8,72	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		800	36,60	36,47	150,80	961,51	
		Итого за день:			1350	55,14	55,01	221,21	1 630,35	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	250	7,82	5,80	28,50	209,15	3,07
	гор.напиток		Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686	
	хлеб		Бутерброд с сыром и маслом (батон с микрунутриентами)	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01	
			итого		550	14,53	17,01	52,91	423,87	
		Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка)	250	7,74	8,62	19,20	182,30	132,01
	2 блюдо		Фрикадельки рыбные в томатном соусе (минтай и филе)	100	10,26	7,61	10,01	138,93	469,01	
	гарнир		Картофельное пюре	200	4,28	10,89	28,99	249,48	520	
	напиток		Компот из чернослива	200	4,55		75,30	147,06	631	
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ	
			итого		800	29,53	28,16	152,00	735,23	
		Итого за день:			1350	44,06	45,17	204,91	1 159,10	
Средний показатель за 5 дней					1 350,00	46,39	51,34	205,57	1 361,38	