

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК 1								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	6
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,5	3,8	34,6	186	0,6	166
	Икра кабачковая (консервы)	40	0,7	0,7	3,1	36	2,2	76
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,8	393
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			6,8	12,12	63	402,6	5,6	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	4	399
ОБЕД								
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	200	1,6	4,8	10,4	90	8,2	57
	Фрикадельки из птицы	80	11,6	8,9	6,9	154	0,35	308
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/5	5,3	3,7	25,4	151,9	0	205
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,1	354
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27,8	113	0,6	376
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за обед</i>			22,8	19,6	91,1	627,9	9,25	
ПОЛДНИК	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	180	5,3	5,4	16,1	134	0,8	94
	Кефир 2,5%	180	5,4	4,5	7,2	95,4	1,3	401
	Крендель сахарный	50	3,5	6,6	27,9	185	0	460
<i>Итого за полдник</i>			14,2	16,5	51,2	414,4	2,1	
УЖИН	Котлета рыбная любительская	80	11,2	3,9	9	116	3	256
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20	137,3	18,2	321
	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	24,2	98,8	2,6	372
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	0	481
<i>Итого за ужин</i>			19,2	9,4	78,7	482,9	23,8	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			64	57,62	304,2	2011,8	44,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК 1								
	Сыр (порционный)	10	2,32	3	0	36	0,07	7
	Каша жидкая молочная пшеничная с с маслом и саха	200/5/5	8,2	8	30,7	232,6	1,1	185
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	16	101	1,3	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			16,02	14	61,7	443,1		
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(150г)	0,6	0,6	14,7	66	15	368
ОБЕД	Огурец соленый	20	0,13	0,02	0,33	2,6	1	70
	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	2,2	11,7	72,6	6,6	80
	Рагу из овощей с мясом отварным	200	15,2	18,8	20,8	314	8,2	301
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,3	20,7	87,7	100	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за обед</i>			21,09	21,82	72,33	573,7	115,8	
полдник	Сырники из творога с повидлом	120/20	19,2	18,2	23,8	278	0,5	263
	Ряженка 2,5%	180	5,4	4,5	7,2	95,4	1,3	401
<i>Итого за полдник</i>			24,6	22,7	31	373,4	1,8	
ужин	Омлет натуральный	85	7,5	13,5	1,5	157	0,15	215
	Свекла тушеная	150	2,5	4,5	12,2	130	2	59
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	0	392
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	0	481
<i>Итого за ужин</i>			14,76	18,62	49,2	457,8	2,15	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			77,07	77,74	228,93	1914	137,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК 1								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	6
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	200/5/5	8	8,2	34,5	243,4	1,1	185
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,8	393
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			10,6	15,82	59,8	424	3,9	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (банан)	1 шт.(150г)	2,3	0,75	31,5	142,5	15	368
ОБЕД								
	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,7	4,8	11,4	95,8	7	58
	Котлета из говядины рубленая	80	11,9	8,8	11,6	173	0	282
	Каша гречневая вязкая с маслом	120/4	3,7	3,1	16,8	110,4	0	168
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,1	354
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27,8	113	0,6	376
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за обед</i>			21,6	18,9	88,2	611,2	7,7	
полдник	Картофельные лепешки с маслом	100/5	4,9	10,2	28	230	8	138
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	2 шт.(32г)	2,1	6,1	21,8	148	0	
	Кефир 2,5%	180	5,4	4,5	7,2	95,4	1,3	401
<i>Итого за полдник</i>			12,4	20,8	57	473,4	9,3	
ужин	Биточки рыбные школьные	80	8,2	3,4	6,6	90,4	2	283
	Рагу овощное	150	1,7	6	11,2	100,4	8,2	137
	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	24,2	98,8	2,6	372
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			13,32	9,94	59	376,8	12,8	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			60,22	66,21	295,5	2027,9	48,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК 1								
	Сыр (порционный)	10	2,32	3	0	36	0,07	7
	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом и сахаром	200/5/5	8,2	8	30,6	232,6	1,1	185
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	16	101	1,3	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			16,02	14	61,6	443,1		
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(150г)	0,6	0,6	14,7	66	15	368
ОБЕД								
	Огурец соленый	20	0,13	0,02	0,33	2,6	1	70
	Суп из овощей со сметаной	200	2,14	4,8	6,8	78	6,8	99
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,7	377	1	304
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,3	20,7	87,7	100	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за обед</i>			26,73	22,62	82,33	642,1		
ПОЛДНИК								
	Оладьи из творога с повидлом	120/30	16,8	11,7	26,9	279,6	0,2	239
	Йогурт 2,5%	180	5	4,5	16,3	127,8	1,4	401
<i>Итого за полдник</i>			21,8	16,2	43,2	407,4		
УЖИН								
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	80/5	6	11,2	6,3	150	3,29	218
	Морковь отварная с маслом	96,5/3,5	1,3	2,5	5,2	49,3	3,6	320
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	0	392
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	0	481
<i>Итого за ужин</i>			12	14	47	370		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			77,21	67,74	248,83	1928,7	134,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК 1								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	6
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,8	145,2	0,9	93
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,9	1,6	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			12,28	16,3	51,5	403,7	2,5	
ЗАВТРАК 2								
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	4	399
ОБЕД								
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,9	4,8	13,6	106	6	76
	Шницель рыбный натуральный	80	12,1	3,9	8,2	116	2,6	258
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20	137,3	18,2	321
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27,8	113	0,6	376
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за обед</i>			20,9	14,2	88,4	569,1	27,4	
ПОЛДНИК								
	Пудинг манный	100	4,1	6,1	28,2	187,0	0	238
	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,1	20,8	0,3	362
	Кондитерское изделие (печенье)	2 шт.(32г)	2,1	6,1	21,8	148	0	
	Кефир 2,5%	180	5,4	4,5	7,2	95,4	1,3	401
<i>Итого за полдник</i>			11,63	16,73	62,3	451,2	1,6	
УЖИН								
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,5	7,4	21,3	198	9,4	302
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	0	392
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			14,68	7,86	48,3	325,2	9,4	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			60,5	55,1	270,7	1833,2	44,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК 1								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	6
	Макароны, запеченные с сыром	150	5,3	5,9	29	204	0	248
	Икра кабачковая (консервы)	40	0,7	0,7	3,1	36	2,2	76
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,8	393
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			8,6	14,22	57,4	420,6	5	
ЗАВТРАК 2								
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	4	399
ОБЕД								
	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	2,2	11,7	72,6	6,6	80
	Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190	0,03	310
	Капуста тушеная	150	3,1	5,6	14,4	120	25	132
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27,8	113	0,6	376
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за обед</i>			21,81	22,69	75,15	592,4	32,23	
ПОЛДНИК								
	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,7	10	22,6	216	0,45	64
	Кефир 2,5%	180	5,4	4,5	7,2	95,4	1,3	401
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	2 шт.(32г)	2,1	6,1	21,8	148	0	
<i>Итого за полдник</i>			14,2	20,6	51,6	459,4	1,75	
УЖИН								
	Биточки рыбные запеченные	80	10,6	3,8	8	108,6	0,3	255
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20	137,3	18,2	321
	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	24,2	98,8	2,6	372
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			17,02	9,14	69,2	431,9	21,1	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			57,23	62,15	266,35	1892,9	62,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК 1								
	Сыр (порционный)	10	2,32	3	0	36	0,07	7
	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом и сахара	200/5/5	8,2	8	30,6	232,6	1,1	185
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	16	101	1,3	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			16,02	14	61,6	443,1	2,47	
ЗАВТРАК 2								
	Фрукты свежие (яблоко)	1 шт.(150г)	0,6	0,6	14,7	66	15	368
ОБЕД								
	Огурец соленый	20	0,13	0,02	0,33	2,6	1	70
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	200	1,6	4,8	10,4	90	8,2	57
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,1	354
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,3	20,7	87,7	100	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за обед</i>			18,42	16,62	77,73	536,3	113,1	
ПОЛДНИК								
	Пудинг из творога с рисом	130	19,1	12,9	25	291	0,3	236
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,3	4	30,5	0,1	351
	Ряженка 2,5%	180	5,4	4,5	7,2	95,4	1,3	401
<i>Итого за полдник</i>			25,1	18,7	36,2	416,9	1,7	
УЖИН								
	Омлет натуральный	85	7,5	13,5	1,5	157	0,15	215
	Пюре из моркови	100	1,6	0,7	8	44,7	3,3	323
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	0	392
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за ужин</i>			12,66	14,72	38,3	338,5	3,45	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			72,2	63,34	224,53	1770,3	135,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК 1								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	6
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	200/5/5	8	8,2	34,5	243,4	1,1	185
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,9	1,6	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			14,48	19,3	67,2	501,9	2,7	
ЗАВТРАК 2								
	Плоды свежие (банан)	1 шт.(150г)	2,3	0,75	31,5	142,5	15	368
ОБЕД								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	13,7	83,8	6,6	82
	Шницель из говядины рубленный	80	11,9	8,8	11,6	173	0	282
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,4	1,9	15,6	92	1,7	340
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27,8	113	0,6	376
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за обед</i>			20,4	13,7	87,5	558,6	8,9	
ПОЛДНИК								
	Оладьи с повидлом	120/10	9,1	8,1	55,8	332	0,6	449
	Кефир 2,5%	180	5,4	4,5	7,2	95,4	1,3	401
<i>Итого за полдник</i>			14,5	12,6	63	427,4	1,9	
УЖИН								
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10,7	3	5,9	93	0,2	263
	Картофель в молоке	150	6,3	5,1	18,2	132	15,65	126
	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	24,2	98,8	2,6	372
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за ужин</i>			20,8	8,7	67,1	420,6	18,45	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			72,48	55,05	316,3	2051	46,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК 1								
	Сыр (порционный)	10	2,32	3	0	36	0,07	7
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром	200/5/5	7,3	6,5	35,2	229,5	0,7	185
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	16	101	1,3	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			15,12	12,5	66,2	440	2,07	
ЗАВТРАК 2								
	Флоды свежие (яблоко)	1 шт.(150г)	0,6	0,6	14,7	66	15	368
ОБЕД								
	Огурец соленый	20	0,13	0,02	0,33	2,6	1	70
	Щи из капусты свежей с картофелем и сметаной	200	1,6	4,8	7	75,8	14,8	67
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,5	7,4	21,3	198	9,4	302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,3	20,7	87,7	100	398
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за обед</i>			17,39	13,02	68,13	460,9	125,2	
ПОЛДНИК								
	Запеканка из творога	120	21	14,5	20,7	296,4	0,24	237
	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,1	20,8	0,3	362
	Йогурт 2,5%	180	5	4,5	16,3	127,8	1,4	401
<i>Итого за полдник</i>			26,03	19,03	42,1	445	1,94	
УЖИН								
	Макароны, запеченные с яйцом	180	9,2	8,3	27,6	222	0,4	208
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,5	104	2,6	400
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	0	481
<i>Итого за ужин</i>			18,7	13,8	57,6	432,3	3	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			77,84	58,95	248,73	1844,2	147,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витами С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК 1								
	Сыр (порционный)	10	2,32	3	0	36	0,07	7
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	200/5/5	8,2	8	30,7	232,6	1,1	185
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,6	118,9	1,6	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			16,92	14,8	63,3	461	2,77	
ЗАВТРАК 2								
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	4	399
ОБЕД								
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,3	13	107,8	4,6	81
	Суфле из рыбы с маслом сливочным	80/5	12,6	7,3	3,3	129	0,1	268
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20	137,3	18,2	321
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27,8	113	0,6	376
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,9	0,3	8,8	47,8	0	481
<i>Итого за обед</i>			23,9	17,1	82,9	583,9	23,5	
ПОЛДНИК								
	Крупеник из гречневой крупы с маслом сливочным	120/3	14,4	10,2	26,4	254	0,24	186
	Кефир 2,5%	180	5,4	4,5	7,2	95,4	1,3	401
	Кондитерское изделие (печенье)	2 шт.(32г)	2,1	6,1	21,8	148	0	
<i>Итого за полдник</i>								
УЖИН								
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,4	11,3	12,6	202	0,6	305
	Капуста тушеная	150	3,1	5,6	14,4	120	25	132
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	0	392
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	0	481
<i>Итого за ужин</i>			19,46	17,42	57,5	468,3	25,6	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			83,18	70,12	279,3	2094,6	57,41	
Итого за весь период			702	634	2683	19369	860	
Среднее значение за период			70,2	63,4	268,3	1936,9	86,03	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			14,5	29,5	55,4			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК 1								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	6
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	120	2,8	3	27,7	148,8	0,5	166
	Икра кабачковая (консервы)	30	0,5	0,5	2,3	27	1,7	76
	Чай с лимоном	150/8/3,5	0,07	0,01	7,1	29	2	393
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			5,05	11,01	47,2	319,9	4,2	
ЗАВТРАК 2								
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	4	399
ОБЕД								
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150	1,2	3,6	7,9	68	6,15	57
	Фрикадельки из птицы	60	8,6	6,6	5,3	115	0,26	308
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/4	4,6	2,8	21,8	130,2	0	205
	Соус сметанный	20	0,3	1	1,2	15	0,1	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,2	21	85	0,5	376
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,2	7,5	37	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за обед</i>			17,72	14,64	71,7	488,4	7,01	
ПОЛДНИК								
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	150	4,4	4,5	13,4	111,7	0,66	94
	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75	1	401
	Крендель сахарный	50	3,5	6,6	27,9	185	0	460
<i>Итого за полдник</i>			12,3	14,9	47,3	371,7	1,66	
УЖИН								
	Котлета рыбная любительская	60	8,4	2,9	6,8	87	2,2	256
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16	109,8	14,5	321
	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,09	21,8	88,9	2,3	372
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			14,19	7,23	61,6	372,9	19	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			50,26	47,78	248	1636,9	35,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК 1								
	Сыр (порционный)	7	1,62	2,1	0	25,2	0,05	7
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахар	160/4/4	3,3	4	25,2	150	0	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	12	75	1	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			8,82	8,3	47,2	299,2	1,05	
ЗАВТРАК 2								
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(120г)	0,5	0,5	11,8	53	12	368
ОБЕД								
	Суп картофельный с пшеном	150	1,3	1,8	8,5	55,4	5	80
	Рагу из овощей с мясом отварным	160	12,2	15	16,6	251,2	6,6	301
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	75	398
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,2	7,5	37	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за обед</i>			16,72	17,46	55,1	447,57	86,6	
ПОЛДНИК								
	Сырники из творога с повидлом	80/15	12,8	7,6	15,8	186	0,4	263
	Ряженка 2,5%	150	6	5	8,4	102	1	401
<i>Итого за полдник</i>			18,8	12,6	24,2	288	1,4	
УЖИН								
	Омлет натуральный	65	5,7	11,6	1,1	127	0,1	215
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	1,6	59
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	0	392
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			10,88	15,66	37,9	336,6	1,7	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			55,72	54,52	176,2	1424,37	102,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК 1								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	6
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160/4/4	4,6	5,1	24,8	163	0,8	185
	Чай с лимоном	150/8/3,5	0,07	0,01	7,1	29	2	393
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			6,35	12,61	42	307,1	2,8	
ЗАВТРАК 2								
	Плоды свежие (банан)	1 шт.(150г)	2,3	0,75	31,5	142,5	15	368
ОБЕД								
	Борщ с картофелем и сметаной	150	1,3	3,6	8,5	72,3	5,3	58
	Котлета из говядины рубленая	60	8,9	6,7	9	132	0,1	282
	Каша гречневая вязкая с маслом	100/3	3,1	2,6	14	92	0	168
	Соус сметанный	20	0,3	1	1,2	15	0,1	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,2	21	85	0,5	376
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,2	7,5	37	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за обед</i>			16,62	14,54	68,2	471,5	6	
ПОЛДНИК								
	Картофельные лепешки с маслом	80/4	3,9	8,2	22,4	184	6,4	138
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	1 шт.(16г)	1,05	6,05	10,9	74	0	
	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75	1	401
<i>Итого за полдник</i>			9,35	18,05	39,3	333	7,4	
УЖИН								
	Биточки рыбные школьные	60	6,1	2,6	5	67,8	1,5	283
	Рагу овощное	120	1,4	4,3	9	80,3	7	137
	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,09	21,8	88,9	2,3	372
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			10,89	7,43	52,8	324,2	10,8	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			45,51	53,38	233,8	1578,3	42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК 1								
	Сыр (порционный)	7	1,62	2,1	0	25,2	0,05	7
	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом и сахаром	160/4/4	4,3	4,9	21,8	154	0,9	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	12	75	1	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			9,82	9,2	43,8	303,2	1,95	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(120г)	0,5	0,5	11,8	53	12	368
ОБЕД								
	Суп из овощей со сметаной	150	1,3	3,6	5,2	58,9	5,1	99
	Плов из птицы	160	15,4	13	27,2	287,2	0,8	304
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	75	398
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,2	7,5	37	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за обед</i>			19,92	17,26	62,4	487,07	80,9	
ПОЛДНИК	Оладьи из творога с повидлом	80/20	11,2	7,7	17,9	186,4	0,2	239
	Йогурт 2,5%	150	4,5	3,8	13,7	106,5	1	401
<i>Итого за полдник</i>			15,7	11,5	31,6	292,9	1,2	
УЖИН	Омлет с картофелем с маслом сливочным	60/5	4,5	9,2	4,7	120	2,47	218
	Морковь отварная с маслом	96,5/3,5	1,3	2,5	5,2	49,3	3,6	320
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	0	392
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			8,98	12,16	36,9	296,5	6,07	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			54,92	50,62	186,5	1432,67	102,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК 1								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	6
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,4	3,9	14,1	108,9	0,7	93
	Какао с молоком	150	3	2,6	13,2	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			9,08	14	37,4	313	1,9	
ЗАВТРАК 2								
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	4	399
ОБЕД								
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,4	3,6	10,1	80	4,5	76
	Шницель рыбный натуральный	60	9	2,7	5,8	83	1,8	258
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16	109,8	14,5	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,2	21	85	0,5	376
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,2	7,5	37	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за обед</i>			15,82	10,74	67,4	433	21,3	
ПОЛДНИК								
	Пудинг манный	80	3,3	4,9	22,6	149,6	0	238
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	0,15	362
	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75	1	401
	Кондитерское изделие (печенье)	1 шт.(16г)	1,05	6,05	10,9	74	0	
<i>Итого за полдник</i>			8,77	14,77	42,1	309	1,15	
УЖИН								
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9	5,8	16,6	155	7,4	302
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	0	392
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			12,18	6,26	43,6	282,2	7,4	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			46,9	45,8	210,7	1421,2	35,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК 1								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	6
	Макароны, запеченные с сыром	120	4,2	4,7	23,2	163	0	248
	Икра кабачковая (консервы)	30	0,5	0,5	2,3	27	1,7	76
	Чай с лимоном	150/8/3,5	0,07	0,01	7,1	29	2	393
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			6,45	12,71	42,7	334,1	3,7	
ЗАВТРАК 2								
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	4	399
ОБЕД								
	Суп картофельный с пшеном	150	1,3	1,8	8,5	55,4	5	80
	Суфле куриное	60	9,9	10,6	1,8	142,5	0,02	310
	Капуста тушеная	120	2,5	4,5	11,5	96	20	132
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,2	21	85	0,5	376
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,2	7,5	37	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за обед</i>			16,72	17,54	57,3	454,1	25,52	
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5	7,5	17	162	0,34	64
ПОЛДНИК								
	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75	1	401
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	1 шт.(16г)	1,05	6,05	10,9	74	0	
<i>Итого за полдник</i>			10,45	17,35	33,9	311	1,34	
УЖИН								
	Биточки рыбные запеченные	60	8	2,8	6	81,4	0,2	255
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16	109,8	14,5	321
	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,09	21,8	88,9	2,3	372
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			13,79	7,13	60,8	367,3	17	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			43,41	47,23	197,9	1388,5	51,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК 1								
	Сыр (порционный)	7	1,62	2,1	0	25,2	0,05	7
	Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом и сахаром	160/4/4	4,3	4,9	21,8	154	0,9	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	12	75	1	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			9,82	9,2	43,8	303,2	1,95	
ЗАВТРАК 2								
	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(120г)	0,5	0,5	11,8	53	12	368
ОБЕД								
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150	1,2	3,6	7,9	68	6,15	57
	Запеканка картофельная с мясом	120	8,9	6,6	20,4	177	1,7	291
	Соус сметанный	15	0,2	0,8	0,9	11,1	0,1	354
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	75	398
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,2	7,5	37	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за обед</i>			13,52	11,66	59,2	397,07	82,95	
ПОЛДНИК								
	Пудинг из творога с рисом	100	14,7	9,9	18,9	224	0,2	236
	Соус молочный сладкий	20	0,4	0,8	2,6	20,3	0,1	351
	Ряженка 2,5%	150	6	5	8,4	102	1	401
<i>Итого за полдник</i>			21,1	15,7	29,9	346,3	1,3	
УЖИН								
	Омлет натуральный	65	5,7	11,6	1,1	127	0,1	215
	Пюре из моркови	100	1,6	0,7	8	44,7	3,3	323
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	0	392
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			10,48	12,76	36,1	298,9	3,4	
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		55,42	49,82	180,8	1398,47	101,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК 1								
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	6
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160/4/4	4,6	5,1	24,8	163	0,8	185
	Какао с молоком	150	3	2,6	13,2	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			9,28	15,2	48,1	367,1	2	
ЗАВТРАК 2								
	Плоды свежие (банан)	1 шт.(150г)	2,3	0,75	31,5	142,5	15	368
ОБЕД								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	10,3	63	5	82
	Шницель из говядины рубленый	60	8,9	6,7	9	132	0,1	282
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	1,9	1,5	12,5	73,6	1,4	340
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,2	21	85	0,5	376
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,2	7,5	37	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за обед</i>			15,52	10,54	67,3	428,8	7	
ПОЛДНИК								
	Оладьи с повидлом	90/10	6,8	6	41,9	249	0,5	449
	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75	1	401
<i>Итого за полдник</i>			11,2	9,8	47,9	324	1,5	
УЖИН								
	Фрикадельки рыбные отварные	60	8	2,1	4,4	68	0,1	263
	Картофель в молоке	120	2,6	4,1	14,6	106	12,5	126
	Компот из свежих яблок	180	0,27	0,09	21,8	88,9	2,3	372
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			13,99	6,73	57,8	350,1	14,9	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			52,29	43,02	252,6	1612,5	40,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК 1								
	Сыр (порционный)	7	1,62	2,1	0	25,2	0,05	7
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром	160/4/4	5,8	5,2	28,2	183,6	0,6	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	12	75	1	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			11,32	9,5	50,2	332,8	1,65	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(120г)	0,5	0,5	11,8	53	12	368
ОБЕД								
	Щи из капусты свежей с картофелем и сметаной	150	1,1	3,6	5,2	75,8	11,1	67
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9	5,8	16,6	155	7,4	302
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,22	15,5	65,77	75	398
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,2	7,5	37	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за обед</i>			13,32	10,06	51,8	371,77	93,5	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	0,19	237
	Соус яблочный	20	0,02	0,02	3,4	13,9	0,2	362
	Йогурт 2,5%	150	4,5	3,8	13,7	106,5	1	401
<i>Итого за полдник</i>			18,52	15,92	30,9	318	1,39	
УЖИН	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,7	6,9	23	185	0,33	208
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,9	93,6	2,3	400
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			15,82	11,84	48,9	365,8	2,63	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			#####	#####	#####	#####	#####	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК 1								
	Сыр (порционный)	7	1,62	2,1	0	25,2	0,05	7
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	160/4/4	6,6	6,4	24,6	186,1	0,9	185
	Какао с молоком	150	3	2,6	13,2	89	1,2	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
<i>Итого за завтрак</i>			12,82	11,3	47,8	349,3	2,15	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	4	399
ОБЕД								
	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	80,9	3,5	81
	Суфле из рыбы с маслом сливочным	60/5	9,5	5,3	2,4	96	0,1	268
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16	109,8	14,5	321
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27,8	113	0,6	376
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,2	0,2	7,5	37	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за обед</i>			18,32	12,94	70,5	474,9	18,7	
ПОЛДНИК								
	Крупеник из гречневой крупы с маслом сливочным	100/2	12	8,5	22	212	0,2	186
	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75	1	401
	Кондитерское изделие (печенье)	1 шт.(16г)	1,05	6,05	10,9	74	0	
<i>Итого за полдник</i>			17,45	18,35	38,9	361	1,2	
УЖИН								
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,2	8,3	9,3	149	0,44	305
	Капуста тушеная	120	2,5	4,5	11,5	96	20	132
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	0	392
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	0	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	0	481
<i>Итого за ужин</i>			14,88	13,26	47,8	372,2	20,44	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			61,97	51,35	213,7	1545,4	26,49	
Итого за весь период			530,32	495,1	2083,7	14841	375,8	
Среднее значение за период			53,0	49,5	208,4	1484,1	37,6	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			14,3	30,0	56,2			