

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ОБЕД							
	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	70/71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,40	7,65	40,50	264	171
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	16,24	6,62	219,28	297
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	28,6	29,05	71,24	850,76	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	800	28,6	29,05	71,24	850,76	
День 3							
ОБЕД							
	Овощи отварные с маслом (свекла)	60	0,79	1,55	3,11	29,58	315
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	128
	Тфтели 2-й вариант с соусом томатным с овощами	90/50	7,44	11,85	12,46	189,25	279/594
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	19,51	21,44	61,68	712,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	850	19,51	21,44	61,68	712	
День 4							
ОБЕД							
	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	70/71
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	12,56	87,2	112
	Птица, тушенная в соусе с овощами	170	23,29	17,50	20,91	348,5	292

Чай с сахаром		200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	32,59	20,92	51,99	737,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		730	32,59	20,92	51,99	737,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	70/71
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Котлеты или биточки рыбные	90	10,17	4,14	12,60	128,7	234
	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52		
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	22,36	14,67	73,15	705,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	22,36	14,67	73,15	705,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ОБЕД	Овощи отварные с маслом (свекла)	60	0,79	1,55	3,11	29,58	315
	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	1,88	2,26	13,50	91,2	101
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	16,24	6,62	219,28	297
	Пюре из бобовых и картофеля (с горохом)	150	9,06	6,83	25,81	202,86	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94		
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,63	28,02	83,34	907,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	30,63	28,02	83,34	907,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82

Тефтели 2-й вариант с соусом томатным с овощами	90/50	7,44	11,85	12,46	189,25	279/594
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД	850	21,58	22,78	70,18	769,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	850	21,58	22,78	70,18	769,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	70/71
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Плов из птицы или кролика	150	15,33	14,07	25,50	290	291
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,85	19,49	56,26	704,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	26,85	19,49	56,26	704,32	
День 9							
ОБЕД	Овощи отварные с маслом (свекла)	60	0,79	1,55	3,11	29,58	315
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Рагу из птицы	150	11,30	10,18	13,03	189,43	289
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	20,63	16,95	51,34	632,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	20,63	16,95	51,34	632,27	
День 10							
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	70/71

Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	121
Котлеты (биточки) рыбные	90	9,60	5,91	10,89	137,14	492
Пюре из бобовых и картофеля	150	9,06	6,83	25,81	202,86	200
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	
ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,51	18,01	64,8	727,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	800	27,51	18,01	64,8	727,48	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	7850	262,08	215,53	657,32	7594,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	785	26,21	21,55	65,73	759,43	