

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	190	4.8	14,00
				Курица тушеная в соусе	90	7,5	6,3	15	146	2.139.2 Ш	40,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	7.5	6,00
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			фрукты								
				Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	1.1	8,00
				итого	500	17,24	12,73	81,5	571		71,09
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,6	4,3	11,6	98	1.66.1Ш	14,00
			2 блюдо	Котлеты мясные с соусом	90	10,9	8,6	9,2	158	3.3	37,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	4.7	16,00
			напиток	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	7.9	15,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	6.24	2,93
				итого	700	27,44	19,27	124	746,6		88,02
1	1	Итого за день:			1200	44,68	32	205,5	1317,6		159,11
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная жидкая	185	5	7,1	22,2	170	9.21.1ш	29,00
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	7.7	8,00
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			фрукты								
				Сыр (порциями)	10	2,7	2,72	0	36	7.5.1ш	18,00
				Булочка "Домашняя"	75	5,35	8,57	40,7	263	6.11.2ш	13,00
				итого	500	15,65	18,66	93,2	581		71,09
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	"Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	205	14,1	9,1	14,1	199	1.69.1Ш	20,00
			2 блюдо	Котлеты из рыбы "Аппетитные" с соусом	90	10,9	7,6	9,2	154,9	2.179.1С	34,00
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4	36,7	200	4.11	18,00
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	16	67	7.13	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	6.24	2,93
				итого	705	33,74	21,57	119	781,9		88,02
1	2	Итого за день:			1205	49,39	40,23	212,2	1362,9		159,11
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая	185	6	8	30	216	9.22.2ш	33,00
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	70	7.11	10,00
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			фрукты								
				Омлет натуральный	93	8,8	13,6	1,6	163,5	9.10.1ш	25,00
				итого	508	18,3	23,87	64,6	524,5		71,09
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с гречками	215	15,1	8	16	197	2.6	18,00
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10	14,9	10	225	тгк №23	38,00
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5	20	165,6	4.9	20,00
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	7.5	6,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	6.24	2,93
				итого	715	33,24	28,69	98,1	783,6		88,02
1	3	Итого за день:			1223	51,54	52,56	162,7	1308,1		159,11
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная овсянная "Геркулес"	185	7	8,8	31	231	9.9.1Ш	33,00
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	7.8	12,00

			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	1.27	23,00
			итого		545	13,22	12,39	83,24	476,4		71,09
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	205	8,2	6,4	7	121	1.2.1ш	24,00
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом, с соусом	90	6,9	9,75	8	147,8	3.8	36,00
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,9	32,8	190	4.8	14,00
			напиток	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	3.1.1ш	7,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28	100	6.23	4,09
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	6.24	2,93
			итого		715	26,9	21,11	108	727,8		88,02
1	4	Итого за день:			1260	40,12	33,5	191,24	1204,2		159,11
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4	36,7	200	4.11	22,00
				Фрикадельки мясные с соусом	90	8,4	6,9	6,15	121,5	3.12	32,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	7.5	6,00
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			фрукты								
				Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	1.1	8,00
			итого		500	16,24	13,43	76,55	556,5		71,09
1	5	Обед	закуска	Помидоры свежие порционные	60	0,36	0	2,52	11,4	1.27	10,00
			1 блюдо	"Рассольник ленинградский" на бульоне из птицы	205	13,2	9,1	14,1	195	1.67.1ш	22,00
			2 блюдо	Рагу из птицы	180	10,8	14,4	15,3	235,8	2.121.1ш	41,00
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	12,5	121	7.15	9,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	6.24	2,93
			итого		705	29,8	24,37	87,42	724,2		88,02
1	5	Итого за день:			1205	46,04	37,8	163,97	1280,7		159,11
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	4.7	12,00
				Котлеты мясные с соусом	90	10,9	8,6	9,2	158	3.3	38,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,1	35	7.5	6,00
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			фрукты								
				Чикенбол с соусом	90	13,5	11	7,5	183	2.173.1ш	42,00
				Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	1.1	8
			итого		590	37,64	27,73	88,2	816		109,09
2	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,8	6	6	87	5.4.2ш	8
			1 блюдо	"Блумас аши" (затируха) на бульоне из птицы	200	7,6	5,6	46	264	1.65.1ш	18,00
			2 блюдо	Плов из говядины	180	12,9	16	38,9	350	3.20	48,00
			гарнир	Чикенбол с соусом	90	13,5	11	7,5	183	2.173.1 ш	41,00
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	7.7	8,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	6.24	2,93
			итого		790	40,84	39,37	150,7	1082		129,02
2	1	Итого за день:			1380	78,48	67,1	238,9	1898		238,11
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Вермишель отварная с тертым сыром	150	11,1	12,8	32,2	293	4.13.2ш	35,00
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1	2	12	70	7.11	10,00
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			фрукты	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,4	1.27	23
			итого		510	15,12	15,59	77,94	499,4		71,09
2	2	Обед	закуска		205	14,1	9,1	14,1	199	1.69.1ш	26,00
			1 блюдо	"Борщ из свежей капусты с картофелем" на бульоне из птицы	90	6,7	8,2	8,64	135	2.180.1ш	36,00
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	150	3,6	7,8	15,65	147,2	4.18	14,00
			гарнир	Картофель запеченный	200	0,8	0,1	16	68,1	3.2.1ш	6,00
			напиток	Напиток витаминизированный							

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	6.24	2,93
			итого		705	30,14	25,97	97,39	710,3		88,02
2	2		Итого за день:		1215	45,26	41,56	175,33	1209,7		159,11
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая "Артек"	185	6,5	7,3	31,9	213	9.4.3ш	42,00
				Булочка творожная	90	5,8	5,04	35,6	228,8	6.69Ш	18,00
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	7.7	8,00
			хлеб	8"	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			фрукты								
			итого		505	14,9	12,61	97,8	553,8		71,09
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми с гречками	215	15,1	8	16	197	2.6	24,00
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	10	14,9	10	225	ттк№23	34,00
			гарнир	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,83	4	30,2	179,2	9.18.1ш	15,00
			напиток	Кисель витаминизированный "Киселечек"	200	0,002	0,002	14	62	3.8.1ш	9,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	6.24	2,93
			итого		715	34,872	27,672	113,2	824,2		88,02
2	3		Итого за день:		1220	49,772	40,282	211	1378		159,11
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	185	5,6	7,3	30,1	209	9.8.1ш	28,00
				Йогурт	100	4,1	3,2	10	98	8	28,00
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	7.8	12,00
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			фрукты								
			итого		515	15,4	13,57	79,6	491		71,09
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя с картофелем на бульоне из птицы	200	2,6	4,3	11,6	98	1.66.1Ш	17,00
			2 блюдо	Зразы "Школьные" с соусом	90	8,4	10,65	7,8	161,3	3.13	44,00
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	5,6	37,8	240	4.7	14,00
			напиток	Чай "Витаминизированный"	200	0,5	0,2	10,2	83	3.1.1ш	7,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	6.24	2,93
			итого		700	25,44	21,52	110,4	743,3		88,02
2	4		Итого за день:		1215	40,84	35,09	190	1234,3		159,11
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	5	20	165,6	4.9	14,00
				Колбаски рубленые с соусом	90	9,54	13,86	5,4	187,2	2.1.2Ш	40,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,002	9,1	35	7.5	6,00
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			фрукты								
				Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,6	125	1.1	8,00
			итого		500	16,88	21,372	59,1	587,8		71,09
2	5	Обед	закуска	Огурцы свежие порционные	60	0,48	0	1,8	19,8	1.28	10,00
			1 блюдо	Свекольник на бульоне из птицы	205	1,8	4,1	11,9	95	1.71.1Ш	23,00
			2 блюдо	Плов из птицы	180	14	18	38,8	370,8	3.15(Ш)	42,00
			гарнир								
			напиток	Напиток "Цитрусовый"	200	0,2	0	11,8	77	7.4	7,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	30	2,5	0,27	21	75	6.23	3,09
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2,44	0,5	22	86	6.24	2,93
			итого		705	21,42	22,87	107,3	723,6		88,02
2	5		Итого за день:		1205	38,3	44,242	166,4	1311,4		159,11
			Среднее значение за период:		1232,8	48,4422	42,436	191,72	1350,49		167,01