

Возраст	от 11 лет и старше					Эн. ценность ккал.	Витамин С, мг
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность				
			белки	жиры	углеводы		
день 1 (первой недели)							
молочный суп с макаронными изделиями	№75	200	6,6	6,2	23,8	178	0,76
чай с лимоном и с сахаром	№270	200	0	0	20	76	2,8
бутерброд с маслом	№1	50/20	4	16,7	23,8	264	0
Итого за день		450/20	10,6	22,9	67,6	518	3,56
день 2 (первой недели)							
салат из белокачанной капусты	№6	100	2,2	4,5	10,5	91	22,7
каша гречневая рассыпчатая	№165	250/7	14	8,7	57,9	372	0
хлеб пшеничный		50	2,5	0,3	16,56	78	
груша		100	0,4	0,4	9,8	47	
кисель	№292	200	0,1	0,1	27,6	109	1,36
Итого за день		700/5	19,2	14	122,36	697	24,06
день 3 (первой недели)							
пряники		60	2,88	1,68	46,62	201	
рассольник "Ленинградский"	№56	300/12	2,6	6,4	18,5	144	8,04
хлеб пшеничный		50	2,5	0,3	16,56	78	
напиток из плодов шиповника	№286	200	0,6	0,3	27	111	80
Итого за день		610/12	8,58	8,68	108,68	534	88,04
день 4 (первой недели)							
картофельное пюре или макароны отварные	№131/№202	230 - 230/10	7 - 8,4	8,1 - 6,4	29,9 - 51	215 - 301	7,96 - 0
котлеты или фрикадельки	№100/104	120 - 120/40	18 - 16	4,7 - 13,9	9,6 - 11,6	243 - 237	0,66 - 0,14
хлеб пшеничный		50	2,5	0,3	16,56	78	
чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0
Итого за день		600 - 600/50	25,3 - 2	23,13 - 2	65,96 - 89,06	571 - 651	8,62 - 0,14
день 5 (первой недели)							
борщ с капустой и картофелем	№54	300/12	2,8	9,9	16,3	165	9,82
хлеб пшеничный		50	2,5	0,3	16,56	78	
яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	10
чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0
Итого за день		650/12	5,8	10,63	52,56	325	19,82
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ		3010/49 - 3010/99	71,18	4 - 76,84	417,6 - 440,26	2645 - 2725	144,1 - 135,62



Раввацкий И. И.

Возраст	от 11 лет и старше					Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность				
			белки	жиры	углеводы		
день 1 (второй недели)							
каша манная молочная	№182	250/7	10,2	12,8	43,3	325	1,15
кофейный напиток		200	3,2	2,8	18,5	109	0,52
хлеб пшеничный		50	2,5	0,3	16,56	78	
шоколад "Аленка"		15	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за день		525/7	16,3	16,2	88,66	559	1,67
день 2 (второй недели)							
салат из свеклы с изюмом	№26	100	1,5	4,5	16,5	108	3,31
макаронь отварные	№202	230/10	8,4	6,4	51	301	0
хлеб пшеничный		50	2,5	0,3	16,56	78	
груша		100	0,4	0,4	9,8	47	
кисель	№292	200	0,1	0,1	27,6	109	1,36
Итого за день		680/10	12,9	11,7	121,46	643	4,67
день 3 (второй недели)							
суп крестьянский с крупой	№65	300/12	2,6	6,8	15	132	9,6
хлеб пшеничный		50	2,5	0,3	16,56	78	
апельсин		100	0,9	0,2	8,1	36	
компот из сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32
Итого за день		650/12	7	7,35	67,16	356	9,92
день 4 (второй недели)							
картофельное пюре или макароны отварные	№131/№202	180 - 230/10	7 - 8,4	8,1 - 6,4	29,9 - 51	215 - 301	7,96 - 0
Тефтели	№105	100/75	22,5	19,9	7	298	0,5
хлеб пшеничный		50	2,5	0,3	16,56	78	
Какао		200	3,6	2,7	13,8	93	0,52
Итого за день		530/ 75 - 580/85	3,3 - 37	31 - 29,3	67,26 - 88,36	684 - 770	8,98 - 1,02
день 5 (второй недели)							
банан		100	1,5	0,5	21	96	
суп картофельный с крупой или с рыбными консервами	№61	200	2,4	2,3	17,4	102	6,3
хлеб пшеничный		50	2,5	0,3	16,56	78	
чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	0
Итого за день		550	6,5	3,13	64,86	311	6,3
Итого за неделю		2935 - 2985	6 - 79,7	8 - 67,68	409,4 - 430,5	2553 - 2639	31,54 - 23,58

