

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак	г				
1	Макароны отварные с сыром	200				
			7,76	10,00	43,52	295,12
			6,19	6,67	15,14	143,35
2	Салат из капусты, огурцов и перца болгарского	100				
			0,80	4,25	2,42	51,13
3	Чай с сахаром	200				
4	Хлеб пшеничный	30				
			14,75	20,92	61,08	489,60
	обед					
1	Свекольник со сметаной	250/10				
			0,80	4,25	2,42	51,13
			2,00	5,18	14,83	113,94
2	Рагу из курицы	230				
			0,80	4,25	2,42	51,13
			18,13	18,91	20,89	326,27
3	Салат из помидор и огурцов	70				
			0,88	2,85	2,26	38,21
4	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72
	Компот из сухофруктов	200				
			1,04	0,00	26,96	112,00
			26,33	35,72	89,90	786,40
	полдник					
1	Пирожок печеный с картофелем	100				
			4,71	12,75	7,26	162,63
2	Кофейный нап. с молоком	200				
			0,52	0,00	13,48	56,00
			5,23	12,75	20,74	218,63

Итого за день:	46,31	69,39	171,72	1494,63
-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак	г				
1	Каша манная молочная	200				
			7,76	10,00	43,52	295,12
2	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29
3	Чай с сахаром	200				
			3,12	3,24	17,70	112,44
4	Повидло	40				
			12,89	13,45	76,31	477,85
	обед					
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250				
			2,81	5,42	20,27	141,10
2	Капуста тушенная с мясом	230				
			3,88	5,00	21,76	147,56
			0,88	2,85	2,26	38,21
			20,62	25,90	5,04	335,74
3	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29
4	Чай с сахаром	200				
			0,00	0,00	14,92	59,68
			30,20	39,38	79,34	792,58
	полдник					
1	Булочка "Городская "	100				
			0,88	2,85	2,26	38,21
			5,64	7,27	31,65	214,59
2	Чай с сахаром	200				
			6,52	10,12	33,91	252,80
	Итого за день:		49,61	62,95	189,56	1523,23

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак	г				
1	Рагу овощное	250				

			2,81	5,42	20,27	141,10
2	Хлеб пшеничный с маслом сл.	30	2,01	0,21	15,09	70,29
			20,08	11,77	4,82	205,53
3	Чай с сахаром	200				
			0,00	0,00	14,92	59,68
			24,90	17,40	55,10	476,60
	обед					
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10				
			2,82	5,22	12,74	109,22
2	Птица тушеная с соусом	80/50				
			2,82	5,22	12,74	109,22
			9,00	8,62	2,34	122,94
3	Каша гречневая гарнир	150				
			11,88	8,78	27,23	235,46
4	Хлеб пшеничный	45	2,01	0,21	15,09	70,29
5	Компот из сухофруктов	200				
			1,04	0,00	26,96	112,00
			29,57	28,05	97,10	759,13
	полдник					
1	Булочка "Домашняя"	85				
			3,88	5,00	21,76	147,56
2	Компот из сухофруктов	200				
			1,04	0,00	26,96	112,00
			4,92	5,00	48,72	259,56
			59,39	50,45	200,92	1495,29

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак	г				
1	Каша рисовая молочная	200				
			7,76	10,00	43,52	295,12
2	Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	117,15
3	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	71,01
4	Чай с сахаром	200				

			0,00	0,00	14,92	59,68
5	Повидло	30				
			11,15	18,20	83,64	542,96
	обед					
1	Суп гороховый	250				
			6,20	5,51	20,55	156,59
2	Рыба запеченная с соусом	80/50				
			11,73	6,42	8,38	138,22
			3,88	5,00	21,76	147,56
			0,37	1,61	2,17	24,65
3	Пюре картофельное	150				
			3,44	5,51	22,31	152,59
4	Салат из капусты, огурцов и перца болгарского	60				
			0,65	4,25	2,42	50,53
5	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	93,72
6	Чай с сахаром	200				
			0,00	0,00	14,92	59,68
			28,95	28,58	112,63	823,54
	полдник					
1	Оладьи запеченные с повидлом	100/20				
			0,65	4,25	2,42	50,53
			7,88	7,17	11,10	140,45
2	Какао с сахаром	200				
			0,00	0,00	14,92	59,86
			8,53	11,42	28,44	250,84
Итого за день:			48,63	58,20	224,71	1617,34

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
1	Пицца "Школьная"	250				
			0,00	0,00	7,46	29,84
			11,73	6,42	8,38	138,22
			6,19	6,67	15,14	145,33

			2,82	5,22	12,74	109,22
2	Огурец свежий	50				
3	Чай с сахаром	200				
			0,00	0,00	14,92	59,68
			20,74	18,31	58,64	482,29
обед						
1	Суп картофельный с гречкой	250				
			3,09	5,40	19,68	139,68
2	Азу с картофелем	230				
			7,76	10,00	43,52	295,12
			11,84	12,25	19,95	237,41
3	Огурец свежий	60				
4	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72
5	Компот из сухофруктов	200				
			0,00	0,00	19,60	78,40
			25,37	27,93	122,87	844,33
полдник						
1	Пирожок печенный с капустой	110				
			5,07	9,71	8,00	139,67
2	Кофе с молоком	200				
			0	0	14,92	59,68
			0,00	0,00	19,60	78,40
			5,07	9,71	22,92	277,75
Итого за день:			51,18	55,95	204,43	1604,37

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак						
1	Картофель тушеный	200				
			3,09	5,40	19,68	139,68
2	Салат из капусты с болгарским перцем	70				
			3,09	5,40	19,68	139,68
3	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	93,72
4	Кофейный напиток	200				
			3,12	2,66	14,18	93,14

			8,86	11,08	59,48	373,08
	обед					
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250				
			3,09	5,40	19,68	139,68
2	Гуляш из говядины	80				
			1,31	5,54	8,35	88,50
			11,78	9,31	2,99	142,87
3	Каша пшеничная гарнир	150				
			3,94	16,62	25,05	265,54
4	Салат из помидор и болгарского перца	60				
			0,46	3,05	2,29	38,45
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72
6	Чай с сахаром	200				
			0	0	14,92	59,68
			23,26	40,20	93,40	828,44
	полдник					
1	Булочка "Городская "	100				
			3,09	5,40	19,68	139,68
			2,97	2,10	16,93	98,50
2	Чай с молоком	200				
			0,00	0,00	14,92	59,68
			2,97	2,10	31,85	297,86
Итого за день:			35,09	53,38	184,73	1499,38

II неделя вторник

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
1	Запеканка рисовая с творогом	200/25				
			1,31	5,54	8,35	88,50
			17,15	12,05	51,71	383,89
2	Чай с сахаром	200				
			3,12	2,66	14,18	93,14
3	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	93,72
		30				
			18,46	17,59	60,06	472,39

обед						
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10				
			3,17	5,43	21,47	147,43
			0,21	2,82	0,31	27,46
2	Плов из курицы	230				
			27,37	34,04	34,85	555,24
3	Салат из помидор и огурцов	60				
			0,14	0,00	1,19	5,32
4	Хлеб пшеничный	45	2,68	0,28	20,12	93,72
5	Компот из сухофруктов	200				
			1,04	0,00	26,96	112,00
			34,61	42,57	104,90	941,17
полдник						
1	Пирожок печенный с капустой	110				
			3,17	5,43	21,47	147,43
			5,07	9,71	8,00	139,67
3	Какао с молоком	200				
			0,00	0,00	14,92	59,68
			5,07	9,71	22,92	346,78
Итого за день:			58,14	69,87	187,88	1760,34

II неделя среда

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак						
1	Макароны отварные с сыром	200				
			7,76	10,00	43,52	295,12
2	Салат из капусты, огурцов и перца болгарского	100				
			0,80	4,25	2,42	51,13
3	Чай с сахаром	200				
			0,00	0,00	14,92	59,68
4	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29
			10,57	14,46	75,95	476,22
обед						
1	Суп гороховый	250				

			6,20	5,51	20,55	156,59
2	Жаркое по- домашнему	230				
			34,05	23,29	26,13	450,33
3	Салат из свежей капусты, огурцов и перца болгарского	60				
			0,80	4,25	2,42	51,13
4	Хлеб пшеничный	30	3,22	0,34	24,14	112,50
5	Компот из сухофруктов	200				
			1,04	0,00	26,96	112,00
			45,31	33,39	100,20	882,55
	полдник					
1	Ватрушка с творогом	75				
			1,31	5,54	8,35	88,50
2	Кофейный нап. с молоком	200				
			0,00	0,00	14,92	59,68
			1,04	0,00	26,96	112,00
			1,31	5,54	23,27	260,18
	Итого за день:		57,19	53,39	199,42	1618,95

II неделя четверг

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	завтрак					
1	Рагу овощное	250				
			3,09	5,40	19,68	139,68
2	Хлеб пшеничный с маслом сл.	30	2,68	0,28	20,12	93,72
		10	20,08	11,77	4,82	205,53
3	Чай с сахаром	200				
			0,00	0,00	14,92	59,68
			25,85	17,45	59,54	498,61
	обед					
1	Суп картофельный с рисом	250				
			3,09	5,40	19,68	139,68
2	Рыба тушенная с овощами	120				

			13,45	10,21	13,93	201,41
			1,15	1,84	7,44	50,92
3	Макароны отварные	150				
			8,10	0,90	52,20	249,30
4	Помидор свежий	60				
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	70,29
6	Компот из сухофруктов	200				
			0,00	0,00	19,60	78,40
			27,74	21,20	121,31	787,00
	полдник					
1	Оладьи запеченные с повидлом	100/25				
			13,45	10,21	13,93	201,41
2	Какао с молоком	200				
			0,00	0,00	19,60	78,40
			13,45	10,21	33,53	279,81
	Итого за день:		57,77	52,31	200,74	1504,83