



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Помидор свежий	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71
	Каша рассыпчатая гречневая/маслом сливочным	180	10.68	4.20	46.37	292.50	302
	Котлеты, рубленные из птицы	100	13.35	16.26	13.50	225.35	348
	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	50	3.93	0.50	24.15	116.90	ПТ
Итого за завтрак		630	29.19	21.18	103.02	718.75	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0.95	6.06	3.65	70.70	24
	Борщ с капустой и картофелем	250	6.40	10.03	11.55	171.04	82
	Рис отварной	180	3.65	5.57	36.68	209.70	304
	Кура отварная	100	23.46	25.82	0.50	238.00	288
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	433
	Хлеб пшеничный	70	5.5	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		942	42.93	48.47	122.84	1016.31	
Итого за день		1572	72.12	69.65	225.86	1735.06	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/20	16.00	11.00	70.00	335.49	3
	Каша жидкая молочная рисовая/масло сливочное	210/5	5.10	10.78	33.42	251.00	182
	Йогурт	100	5.40	4.86	8.46	101.00	ПТ
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.00	382
	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.20	9.66	46.76	ПТ
Итого за завтрак		585	32.15	30.38	139.12	852.25	

Обед	Салат студенческий	100	3.55	11.9	8.9	158.33	37
	Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.87	114.00	97
	Котлета мясная, соус томатный	100	16.50	24.20	14.32	344.00	268
	Макаронные изделия отварные	180	6.55	6.94	36.55	234.86	202
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	42
	Бутерброд со сливочным маслом	30\10	2.36	7.49	14.89	136.00	1
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		912	33.43	53.81	135.87	1.180.19	ПТ
Итого за день		1497	65.58	84.19	274.99	2.032.44	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Огурец соленый	100	0.8	0.1	1.6	13.3	13
	Котлета рыбная	100	12.24	12.11	14.94	217.48	234
	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.67	217.80	128
	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.67	15.95	100.00	379
	Хлеб пшеничный	50	3.93	0.50	24.15	116.90	ПТ
Итого за завтрак		630	24.04	26.92	79.31	665.48	
Обед	Салат из свежих помидор	100	1.10	6.12	4.65	27.97	23
	Рассольник «Ленинградский»	250	6.36	8.90	11.81	158.33	96
	Бефстроганов из куриного филе	100	40.40	23.68	21.25	0.17	193
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	292.50	302
	Кисель плодово-ягодный из концентратов	200	0.00	0.00	9.98	119.00	383
	Хлеб пшеничный	70	5.50	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		942	65.65	47.00	144.32	840.04	
Итого за день		1572	89.69	73.92	223.63	1505.52	

Неделя 1										
День 4										
Завтрак	Бутерброд с повидлом		30/20	2.40	3.87	27.83	156.00			6
	Запеканка из творога со стухенным молоком		150/30	26.49	18.50	35.65	451.00			223
	Чай с сахаром		200	0.07	0.02	15.00	60.00			376
	Фрукт яблоко		100	0.40	0.40	9.80	47.00			338
	Хлеб пшеничный		50	3.93	0.50	24.15	116.90			ПТ
Итого за завтрак			580	33.29	23.29	112.43	830.90			
Обед	Салат летний		100	2.52	7.25	6.53	101.50			34
	Суп картофельный с рыбой		250	7.85	3.83	23.15	143.50			150
	Чахобили		100	16.44	11.49	5.87	132.00			220
	Рagu овощное		180	3.30	7.19	19.04	156.60			317
	Кофейный напиток на молоке		200	3.17	2.68	15.90	100.60			379
	Бутерброд с сыром		30/20	16.00	11.00	70.00	335.49			3
	Хлеб ржаной		42	1.97	0.29	16.46	78.40			ПТ
Итого за обед			922	51.25	43.73	156.95	1108.09			
Итого за день			1502	84.54	62.02	269.38	1938.99			
Неделя 1										
День 5										
Завтрак	Салат из свеклы		100	1.4	6.02	6.78	92.8			52
	Макаронные изделия отварные		180	6.55	6.94	36.55	234.86			202
	Чай с молоком		200	1.52	1.35	15.90	81.00			378
	Фрикадельки		100	12.00	18.00	14.62	214.00			278
	Хлеб пшеничный		30	2.36	0.30	14.49	70.14			ПТ
Итого за завтрак			610	23.83	32.61	88.34	692.80			
Обед	Огурец соленый		100	0.8	0.1	1.6	13.3			13
	Суп картофельный с горохом		250	9.83	8.89	16.80	169.34			102
	Картофельное пюре		180	3.91	11.54	22.67	217.80			128
	Котлеты рыбные		100	12.24	12.10	214.94	217.48			234
	Чай с сахаром и лимоном		200\15\7	0.13	0.02	15.20	62.00			377
	Сырники из творога		150\30	13.73	13.22	76.85	480.71			219

	Хлеб пшеничный	70	5.50	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		1144	47.57	40.39	190.86	1309.55	
Итого за день		1752	71.40	73.00	279.20	2002.35	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20\5	2.40	3.87	27.83	156.00	2
	Каша жидкая молочная из пшена и риса	200	6.39	14.49	35.18	298.20	175
	Кофейный напиток на молоке	200	3.16	2.67	15.95	100.00	379
	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209
	Хлеб пшеничный	20	1.57	0.20	9.66	46.76	ПТ
	Мармелад	30	1.70	0.07	24.00	103.00	ПТ
Итого за завтрак		545	20.30	25.90	112.90	766.96	
Обед	Помидор свежий	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71
	Щи из свежей капусты	250	6.37	10.06	8.26	157.04	88
	Макаронные изделия отварные	180	6.55	6.94	36.55	234.86	202
	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.00	260
	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.00	125.00	282
	Хлеб пшеничный	70	5.50	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		942	39.82	35.65	127.76	1001.97	
Итого за день		1487	60.12	61.55	240.66	1768.93	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Огурец свежий	100	1.1	0.2	3.80	22.00	71
	Рис отварной	180	3.65	5.37	36.68	209.70	304
	Котлета	100	11.50	24.20	14.32	144.00	348
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Хлеб пшеничный	50	3.93	0.50	24.45	116.90	ПТ
Итого за завтрак		630	20.25	30.29	94.25	752.60	

Обед	Салат картофельный с растительным маслом	100	1.70	8.55	9.2	123.3	72
	Рассольник «Ленинградский»	250	6.36	8.90	11.81	158.33	96
	Колбаса отварная	100	19.04	17.46	0.22	334.00	243
	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.67	217.80	128
	Компот из чернослива	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	Хлеб пшеничный	70	5.50	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Вафля	20	1.00	5.60	12.60	106.00	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		942	40.14	53.13	138.77	1.314.3	
Итого за день		1532	60.39	83.42	233.02	2.066.9	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Салат из свежих помидор	100	1.10	6.12	4.65	27.57	25
	Суфле рыбное	100	12.81	6.41	3.29	122	284
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.00	282
	Хлеб пшеничный	50	3.93	0.50	24.15	116.90	ПТ
	Кондитерское изделие рулет	35	1.80	6.80	27.30	152.00	
Итого за завтрак		485	23.72	23.37	86.97	536.47	
Обед	Винегрет овощной	100	1.40	10.03	7.28	125.10	67
	Суп картофельный с горохом	250	9.83	8.89	16.80	169.34	102
	Котлета	100	16.50	24.20	14.32	344.00	268
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	292.50	302
	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	385
	Хлеб пшеничный	70	5.50	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		942	51.32	56.42	144.63	1280.01	
Итого за день		1607	75.04	79.79	231.6	1.816.48	
Неделя 2							

[illegible]

	Суп с макаронными изделиями	250	2.34	5.68	13.00	117.00	211
	Каргофельное пюре	180	3.91	11.54	22.67	217.80	128
	Котлета рыбная	100	12.24	12.11	14.94	217.48	234
	Чай с сахаром	200	0.48	0.00	8.52	36.00	376
	Хлеб пшеничный	70	5.50	0.70	33.80	163.67	ПТ
	Хлеб ржаной	42	1.97	0.29	16.46	78.40	ПТ
Итого за обед		942	28.96	37.57	115.92	931.85	
Итого за день		1527	55.10	71.79	212.52	1631.87	