

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Всего 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	130	8,06	8,57	25,45	195,69	220
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>19,46</b>	<b>14,27</b>	<b>69,48</b>	<b>463,88</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский (рис)	200	1,63	4,22	12,99	97,42	139
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,67	2,4	195,92	373
	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>20,7</b>	<b>23,68</b>	<b>61,66</b>	<b>564,08</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,44	1,56	36,87	173,04	437
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,1	24,5	147	510
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>7,14</b>	<b>4,66</b>	<b>61,37</b>	<b>320,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>52,3</b>	<b>42,71</b>	<b>202,61</b>	<b>1394</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный манный	200	5,48	0,11	16,1	131,8	99
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>16,92</b>	<b>9,43</b>	<b>60,19</b>	<b>433,04</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,35	3,99	6,09	65,73	147
	Плов из отварной говядины	170	12,88	12,67	33,51	298,24	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>17,23</b>	<b>17,18</b>	<b>106,26</b>	<b>531,06</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14,1	9,61	13,89	203,61	251
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>19,76</b>	<b>18,56</b>	<b>23,36</b>	<b>346,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>54,31</b>	<b>45,57</b>	<b>199,61</b>	<b>1357,3</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Рыба запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	249
	Каша ячневая вязкая с маслом	130	2,8	3,4	18,14	113,97	182
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>20,89</b>	<b>11,09</b>	<b>58,45</b>	<b>412,12</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	200	1,7	3,65	9,57	77,16	136
	Жаркое по домашнему	180	21,15	18,89	13,28	308,1	374

	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	401
		745	25,33	23,07	83,75	639,92	
<b>Итого за обед</b>							
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	100	14,21	10,74	13,62	207,06	331
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
		310	19,89	19,69	21,83	347,85	
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Итого за день</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,63	5,99	19,78	154,37	100
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
		475	17,73	18,08	58,19	466,37	
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
		100	5	0,1	10,1	46	
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,51	11,2	87,66	63
	Курица тушеная в соусе с овощами	180	15,28	10,61	18,42	227,17	319
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
		670	20,02	15,7	94,68	477,93	
<b>Итого за обед</b>							
<b>Полдник</b>	Булочка Домашняя	70	5,32	6,37	44,06	252,96	Сборник рецептов блюд и рел. С.В. Маслова, 2015
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
		250	10,52	12,13	52,52	360,96	
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Итого за день</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная вязкая	200	10,53	10,14	34,8	272,54	182
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
		435	17,55	17,63	72,93	521,74	
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми( горох)	200	5,62	5,5	17,46	134,92	87
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	261
	Картофель отварной (гарнир)	130	2,46	3,73	14,43	119,54	336
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
		600	19,12	14,72	62,45	466,64	
<b>Итого за обед</b>							
<b>Полдник</b>	Оладьи из печени по кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
		370	17,37	18,09	41,19	395,75	
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Итого за день</b>							
<b>Школа 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая ( рисовая, ячменная, пшеница, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
		434	19,03	16,99	75,57	526,05	
<b>Итого за завтрак</b>							

<b>Завтрак 2</b>							
	Мандарин(апельсин)						Сборник рецептов блюд и рел. С.В. Маслова, 2015
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	0,8	0,2	7,5	38	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,15	6,15	11,25	109,75	63
	Запеканка картофельная с мясом	170	12,78	15,78	20,71	291,17	308
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0	49,8	81	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		665	19,72	26,63	99,71	612	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,44	1,56	36,87	173,04	437
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
<b>Итого за полдник</b>		240	6,62	5,03	50,34	271,69	
<b>Итого за день</b>		1339	45,37	48,65	225,62	1409,74	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,56	8,6	32,51	230,25	274
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
<b>Итого за завтрак</b>		439	15,53	19,56	65,63	503,36	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>							
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,43	4,12	8,78	78,4	160
	Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3р
	Капуста тушеная	130	2,57	4,81	13,07	104,16	143
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Сок яблочный	150	0,75	1,15	15,15	69	418
<b>Итого за обед</b>		595	18,26	12,6	55,59	403,86	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога	80	10,69	7,29	21,5	191,99	245
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
<b>Итого за полдник</b>		290	14,33	13,95	35,98	325,23	
<b>Итого за день</b>		1424	48,52	46,51	167	1279,45	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Омлет натуральный	70	6,04	9,34	1,61	114,2	307
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
<b>Итого за обед</b>		504	19,75	20,72	58,15	500,07	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок яблочный	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за завтрак</b>		100	5	0,1	10,1	46	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,23	4,78	10,71	106,4	154
	Рагу из птицы	180	14,13	14,72	16,18	255	412
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Хлеб ржаной	200	0,4	0,1	14,4	57,7	54-20хн
	Кисель из апельсинов	675	22,71	20,12	58,15	505,19	
<b>Итого за обед</b>		675	22,71	20,12	58,15	505,19	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,72	12,03	14,93	228,69	254
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Соус сметанный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
	Кефир	310	19,4	20,98	23,14	369,48	
<b>Итого за полдник</b>		1589	66,86	61,92	149,54	1420,74	
<b>Итого за день</b>							

<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями						
	Яйцо	200	5,63	5,99	19,78	154,37	100
	Хлеб пшеничный	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Сыр порциями	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Молоко кипяченое	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,76</b>	<b>8,46</b>	<b>108</b>	<b>419</b>
		<b>474</b>	<b>20,64</b>	<b>17,93</b>	<b>53,12</b>	<b>457,23</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок яблочный						
		100	5	0,1	10,1	46	537
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с вермишелью						
	Котлета	200	2,14	2,26	18,68	95,28	88
	Капуста тушеная	80	12,59	12,12	13,25	208,18	299
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	130	2,57	4,81	13,07	104,16	143
	Хлеб ржаной	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Компот из яблок	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
		180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>20,4</b>	<b>19,85</b>	<b>80,53</b>	<b>571,16</b>	
<b>Полдник</b>							
	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8	268
	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	1,13	7,05	6,74	94,85	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром						411
	<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>14,44</b>	<b>13,69</b>	<b>24,37</b>	<b>278,15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1539</b>	<b>55,88</b>	<b>51,87</b>	<b>167,82</b>	<b>1353,54</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	6,17	16,4	140,69	170
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,76	8,46	108	419
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>439</b>	<b>14,79</b>	<b>17,13</b>	<b>49,52</b>	<b>413,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша домашняя	200	4,15	5,43	12,83	112,84	94
	Голубцы ленивые	180	13,93	12,96	9,6	216,92	315
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	401
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>22,24</b>	<b>23,21</b>	<b>68,89</b>	<b>574,23</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из печени с рисом	155	18,59	7,4	20,51	223	311
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
	<b>Итого за полдник</b>	<b>425</b>	<b>21,56</b>	<b>7,75</b>	<b>48,83</b>	<b>352,54</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1624</b>	<b>58,99</b>	<b>48,49</b>	<b>177,04</b>	<b>1387,57</b>	