

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День недели: 1 понедельник		Неделя: первая					
Завтрак ОВЗ	Суп молочный с вермишелью	200	7,75	13,93	27,27	265,11	37
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,41	20,7	171,01	45
	Кофейный напиток	200	1.5	1.7	13,0	72,5	1
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0.56	14,44	75,92	
Итого за завтрак			4,78	24,6	75,41	584,52	
Обед	Суп гороховый с мясом	250/20	6,47	8,13	18,5	172	13
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	
Итого за обед			11,43	8,87	53,7	333,98	
Полдник ГПД	Оладьи с повидлом	100/20	69,76	21,8	370,90	228,2	44
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
Итого за полдник			69,86	21,82	380,9	268,8	
Итого за день			86,07	55,29	510,01	1187,3	
День недели: 2 вторник							
Завтрак ОВЗ	Каша геркулесовая молочная	200/10	7,35	13,93	29,47	272,41	32
	Бутерброд с сыром	40/10	5,68	3,88	20,6	140,1	47
	Какао	200	3,0	3,4	14,85	102,1	4
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0.56	14,44	75,92	
	Итого завтрак:			19,31	21,77	79,36	590,44
Обед	Рис отварной	150	3,1	4,7	22,5	144,2	18
	Готовые голубцы	100	5,4	12	12,4	176,3	27
	Какао	200	1,25	1,4	16	80,87	4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	122
Итого за обед			12,91	18,5	70,22	497,37	
Полдник	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
	Печенье	30	7,4	10	46,2	85	
Итого за полдник			7,5	10,02	56,2	125,6	
Итого за день			39,51	50,29	205,78	1213,41	
День недели: 3 среда							
Завтрак ОВЗ	Каша манная молочная	200/10	6.71	12,83	22,82	233.11	33
	Бутерброд с повидлом	40/10	3.0	1,2	22,98	129,3	46
	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	3.3	15,35	101,80	1
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0.56	14.44	75.92	
	Итого завтрак:			15,89	17.89	75,59	540,13
Обед	1.Суп с макаронными изделиями (суп лапша)	200	5,05	4,77	10,76	126,72	12
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	122
Итого за обед			8,31	4,83	40,08	261,32	
Полдник ГПД	Пирог картофельный	100	4,4	9,2	31,0	224,00	41
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
Итого за полдник			4,5	9,22	41,0	264,6	
Итого за день			28,7	31,94	156,67	1066,05	
День недели: 4 четверг							
Завтрак ОВЗ	Омлет	180	8,5	9,4	5,0	137,2	39
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,41	20,7	171,01	47
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	12,2	69,2	7
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	
	Итого завтрак:		16,28	19,97	52,34	453,33	
Обед	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	20,04	125,04	25
	Сосиски отварные	100	12,0	18,00	0	210,00	31
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за обед			18,66	18,42	29,32	344,6	
Полдник	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
	Пряники	100	3,5	1,5	73	310,00	
Итого за полдник			3,6	1,52	83,00	350,6	
Итого за день			38,54	39,91	164,66	1148,53	
День недели: 5 пятница							
Завтрак ОВЗ	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,5	26,7	205,7	47
	Бутерброд с сыром	40/10	5,68	3,88	20,6	140,1	
	Какао	200	1,6	1,8	12,5	72,7	4
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	
	Итого завтрак:		16,16	14,74	74,24	494,42	
Обед	Суп крестьянский с пшеном	250	8,08	6,74	15,94	157,13	11
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за обед			11,34	6,82	45,26	291,73	
Полдник	Булочка сахарная	90	3,5	10,6	27,2	217,5	
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
Итого за полдник			3,6	10,62	37,2	258,1	
Итого за день			31,1	31,56	156,7	1044,25	
День недели: 1 понедельник				Неделя: вторая			
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,37	10,14	25,42	222,22	33
	Бутерброд с повидлом	40/10	3,0	1,2	25,4	153,8	46
	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	15,35	101,9	1
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	
	Итого завтрак:		16,55	15,2	80,61	553,84	

Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,4	4,3	30,6	178,6	25
	Куриное АЗУ	120	21,39	3,08	-	119	
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за обед			29,05	7,8	59,92	432,2	
полдник	Вафли	100	4,8	23,3	50,5	489,1	
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
Итого за полдник			4,9	23,32	60,5	529,7	
Итого за день			50,5	46,32	201,03	1515,74	
День недели: 2 вторник							
Завтрак ОВЗ	Суп молочный с крупой (греча)	200	7,0	9,1	25,8	212,5	36
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	7,8	10,4	118,6	45
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	12,2	69,2	7
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	7,22	16,0	
	Итого завтрак:		11,64	18,78	55,62	416,3	
Обед	Рыбный суп из консервы	200	3,93	6,36	11,41	118,68	87
	Кофейный напиток	200	1,5	2,0	22,40	116,00	1
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за обед			8,59	8,76	53,13	328,68	
полдник	Коржик молочный	75	6,5	11	65	390,00	
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
Итого за полдник			6,6	11,02	75,00	430,6	
Итого за день			26,83	38,56	183,75	1175,58	
День недели: 3 среда							
Завтрак ОВЗ	Каша геркулесовая	200	7,3	10,3	29,4	239,3	32
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	3,3	10,3	87,7	47
	3.Какао	200	1,25	1,4	16	80,87	4
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	7,22	37,96	
	Итого завтрак:		14,74	15,68	59,42	437,66	
Обед	1.Плов с курицей	150/20	5,34	9,11	23,34	196,6	22
	2.Компот из сухофруктов	200	0,58	0,01	28,17	112,67	3
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за обед			9,08	9,52	70,83	303,27	
полдник	Батон с повидлом	20/10	1,5	0,6	12,7	76,9	46
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
Итого за полдник			1,6	0,62	22,7	117,5	
Итого за день			25,42	25,82	152,95	858,43	
День недели: четверг							
Завтрак ОВЗ	Запеканка из творога	80	7,8	6,8	29,3	209,1	38
	Кофейный напиток	200	1,5	1,7	13,0	72,5	1
	Бутерброд с повидлом	40/10	3,0	1,2	22,98	129,3	46
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92	

	Итого завтрак:		15,58	10,26	79,72	486,82	
Обед	1.Суп с рисом и мясом	200/20	5,47	4,8	13,36	118,8	19
	3.Салат «Свекольный»	60	0,86	3,65	5,02	56,34	
	4.Кофейный напиток	200	1,5	2,0	22,40	116,00	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за обед		10,99	10,85	60,1	385,14	
полдник	Булочка «французская»	100	9,9	1,8	48,4	249,00	
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
	Итого за полдник		10,0	1,82	58,4	289,6	
	Итого за день		36,57	22,93	198,22	1161,56	
День недели: 5 пятница							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,5	26,7	205,7	35
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,41	20,7	171,01	45
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,56	14,44	75,92	
	Итого завтрак:		12,08	17,47	71,74	492,53	
Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,4	4,3	30,6	178,6	25
	Гуляш	180	5,64	12,14	2,08	140,18	26
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,56	14,44	75,92	
	Итого за обед		13,52	17,02	57,12	435,3	
полдник	Суп молочный с вермишелью	200	7,7	10,3	27,2	232,00	37
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	5
	Итого за полдник		7,8	10,32	37,2	272,6	
	Итого за день		33,4	44,81	166,06	1200,43	