

Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	85	2,1	8,6	8,8	121,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
54-23хн	Кисель из смородины	180	0,2	0,1	11	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
Итого за Обед		830	37,9	38,8	84,5	839,6
Итого за день		1380	59,4	68,2	149,2	1447,7

Среда, 1 неделя

Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2о	Омлет с зеленым горошком	90	5,8	6,4	2,9	92,1
54-19м	Печень тертая	150	21,3	33,9	9	426,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Апельсин	60	0,5	0,1	4,9	22,7
Пром.	Батон нарезной	55	4,1	1,6	28,3	143,9
Итого за Завтрак		550	35,4	46,4	51,1	763,9
Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	205	5,1	5,9	11,6	119,8
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Батон нарезной	35	2,6	1	18	91,6
Итого за Обед		800	45,9	29,8	127,8	962,1
Итого за день		1350	81,3	76,2	178,9	1726

Четверг, 1 неделя

Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,4	8	45,5	296
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	55	4,1	1,6	28,3	143,9

Пром.	Банан	105	1,6	0,5	22,1	99,2
	Итого за Завтрак	550	20,8	13,6	108,4	639,5
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	155	3,2	5,5	20,5	144
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
Пром.	Кефир 3.2%	180	5,2	5,8	7,4	102,2
Пром.	Батон нарезной	35	2,6	1	18	91,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	820	42,1	44,2	102,8	976,1
	Итого за день	1370	62,9	57,8	211,2	1615,6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-19м	Печень тертая	60	8,5	13,6	3,6	170,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	7,7	45,8
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157
Пром.	Банан	35	0,5	0,2	7,4	33,1
	Итого за Завтрак	550	22,2	36,7	83,8	754,6

Обед

54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	160	4,8	5,9	28,3	185,2
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
	Итого за Обед	800	38,5	48,2	101,5	992,4
	Итого за день	1350	60,7	84,9	185,3	1747

Суббота, 1 неделя					
Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	71,7
54-8к	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200	8,4	9,7	281,6
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	91,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	94,5
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	130,9
Итого за Завтрак		550	23,5	22,1	670,3
Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	17,1
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	115,7
54-1г	Макароны отварные	165	5,9	5,4	216,5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	232,1
54-2гн	Чай с сахаром	190	0,2	0	25,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	140,6
Пром.	Хлеб украинский	35	2,3	0,4	68,5
Итого за Обед		830	38,8	26,8	816
Итого за день		1380	62,3	48,9	1486,3
Понедельник, 2 неделя					
Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8,1	10,3	125,4
54-2о	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	189,4
54-21гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	90,4
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	130,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	44,4
Итого за Завтрак		550	28,4	28,5	580,5
Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	71,7
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	17,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	126,1
54-7г	Рис припущенный	170	3,9	5,4	223,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	65	7,1	7,2	110,3

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	10,1	77,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	55	3,7	1,1	30,7	147,3
	Итого за Обед	860	32,7	25,4	126,8	866,8
	Итого за день	1410	61,1	53,9	179,4	1447,3

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-22хн	Кисель из вишни	180	0,2	0	11,6	47,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон нарезной	55	4,1	1,6	28,3	143,9
	Итого за Завтрак	550	13,2	23,7	88,3	618,9

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-11м	Плов из отварной говядины	245	18,8	18,1	47,3	426,6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	180	0,3	0,6	6,3	31,5
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
	Итого за Обед	800	30,3	32,8	109	851,3
	Итого за день	1350	43,5	56,5	197,3	1470,2

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Кефир 3.2%	180	5,2	5,8	7,4	102,2
Пром.	Банан	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Пром.	Батон нарезной	55	4,1	1,6	28,3	143,9
	Итого за Завтрак	575	20,1	32,1	77,4	677,7

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
-------	--	----	-----	-----	-----	-------

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-18с	Свекольник (со сметаной)	220	2	4,7	11,7	97,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	210	21,1	19,7	18,1	333,8
54-7соус	Соус шоколадный	40	4,3	3,8	33,7	185,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	Итого за Обед	815	40,3	45,6	116,1	1034,8
	Итого за день	1390	60,4	77,7	193,5	1712,5

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8к	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Груша	90	0,4	0,3	9,3	41
Пром.	морс из брусники	200	0,1	0,1	21,8	88,4
	Итого за Завтрак	550	12,8	18,9	97,2	608

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,4	8	45,5	296
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	800	36,9	29,6	102,8	825,1
	Итого за день	1350	49,7	48,5	200	1433,1

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	140	9,4	2,7	78,2	374,9

Пром.	Батон нарезной	55	4,1	1,6	28,3	143,9
	Итого за Завтрак	550	26,1	16	127,8	759,5
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	85	1,2	4,6	11	90,3
54-25с	Суп гороховый	220	7,2	3,1	16,4	122
54-6г	Рис отварной	175	4,2	5,6	42,5	237,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	110	18,4	17,5	7,3	260,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	6	25,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	820	35	31,2	107,8	852,1
	Итого за день	1370	61,1	47,2	235,6	1611,6

Суббота, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,2	6,4	204,7
54-21гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	11,2	90,4
Пром.	Батон нарезной	55	4,1	1,6	28,3	143,9
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	550	26,2	23,9	66,9	587,2
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1,8	8,8	2,9	98
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	245	5,9	2,7	19	123,6
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	220	25,9	25,5	29,1	449,5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	180	0,3	0,1	1,6	8,1
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
	Итого за Обед	800	39,6	37,7	89,5	855
	Итого за день	1350	65,8	61,6	156,4	1442,2

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	552,08	22,56	25,47	83,23	651,92
Средние показатели за Обед	814,58	38,23	35,68	105,23	894,49