

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью с фрикад	208	200	2.15	2.27	13.71	83.8
2	Плов с мясом птицы	304	210	20.3	17	35.69	377
3	Какао	959	200	3.52	3.72	25.19	115.2
4	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
5	Банан	912	100	1.5	0.5	21	96
Итого				33.61	25.63	137.45	886.43

6 день обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Пельмени отварные	103	200	22.24	18.34	51.16	522.5
2	Каша гречневая с маслом	608	150	12.44	9.24	12.56	183
4	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
5	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28
6	Яблоко	912	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого				40.82	29.72	105.58	919.93

7 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Рассольник Петербургский с курицей	197	200	1.68	4.09	13.27	96.6
2	Картофельное пюре с маслом	694	150	3.06	4.8	20.45	137.25
3	Рыба припущенная	245	90	14.03	1.902	0.25	74
4	Кисель	869	200	0.28	0.08	55	221.6
5	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
6	Вафли		40	13.6	1.4	15.7	186.6
Итого				38.79	14.412	146.53	930.48

8 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты	170	200	1.45	3.93	100.2	82
2	Курица запеченная	301	90	20.16	16	6.32	253.12
3	Рожки отварные с маслом	688	150	5.52	4.52	26.15	168.45
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0.04	0	24.76	94.2
5	Зефир	847	50	0.4	0.4	9.8	47
6	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
Итого				33.71	26.99	209.09	859.2

9 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп гороховый с курицей	206	200	4.39	4.22	13.06	107.8
2	Тефтели запеченная	286	90	13.25	11.05	11.05	13.17
3	Рагу из овощей	321	150	2.29	11	14.44	166
4	Хлеб пшеничный с сыром	147	40/10	6.14	2.14	41.86	214.43
5	Сок натуральный яблочный	389	200	1	0.2	20	65.8
Итого				34.42	39.55	159.79	1052.5

10 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Винегрет	45	60	0.82	3.71	5.06	56.88
2	Суп щи с фрикадельками	124	200	1.6	3.04	6.74	61.08
3	Плов с мясом птицы	304	210	20.3	17	35.69	377
4	Какао	959	200	3.52	3.72	25.49	145.2
5	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
6	Банан	912	100	3	1	42	192
Итого				35.38	26.9	151.78	989.71

для детей 12 лет и старше

1 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
---	--------------------	--------	-------	-------	------	--------	------

1	Суп картофельный с крупой фрикадельками	209	250	7.29	5.7	16.99	148.5
2	Каша рисовая с маслом	168	210	3.09	4.07	36.98	197
3	Чай с сахаром	943	180	0.2	0	14	28
4	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
5	Апельсин	915	100	0.9	0.2	8.1	43
Итого				17.62	12.11	117.93	630.93

2 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с курицей	170	250	1.81	4.91	125.25	102.5
2	Котлета запеченная	608	100	15.55	11.55	15.7	228.75
3	Гарнир гречневый	679	180	8.95	6.73	43	276.53
4	Компот из сухофруктов	868	200	0.04	0	24.76	94.2
5	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
6	Конфеты	847	20	0.4	0.3	10.3	47
Итого				32.89	25.63	260.87	963.41

3 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Пельмени отварные	103	250	27.8	22.92	63.95	653.12
2	Пирог с повидлом	459	65	4.02	2.09	35.96	178.75
	Каша манная с маслом	168	210	4.52	4.07	35.46	197
3	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
4	Сок натуральный яблочный	389	200	1	0.2	20	65.8
Итого				43.48	31.42	197.23	1309.1

4 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп гороховый с курицей	206	250	5.49	5.28	16.33	134.75
2	Картофельное пюре с маслом	694	180	3.67	5.76	24.53	164.7
3	Рыба запеченная с овощами	244	100	5.54	0.23	2.36	33.75
4	Кисель	869	200	0.28	0.08	55	221.6
5	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
6	Печенье		40	0.9	0.2	8.1	43
Итого				22.02	13.69	148.18	812.23
Всего							

5 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп картофельный с вермишелью с фрикадельками	208	250	2.69	2.84	17.14	104.75
2	Плов с мясом птицы	304	210	20.3	17	35.69	377
3	Какао	959	200	3.52	3.72	25.49	145.2
4	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
5	Банан	912	100	1.5	0.5	21	96
Итого				34.15	26.2	141.18	937.38

6 день обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Пельмени отварные	103	250	27.8	22.92	63.95	653.12
2	Каша гречневая с маслом	608	200	15.55	11.55	15.7	228.75
3	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28
4	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
5	Яблоко	912	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого				50.09	37.01	145.31	1171.3

7 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Рассольник Петербургский с курицей	197	250	2.1	5.11	16.59	120.75
2	Картофельное пюре с маслом	694	180	3.67	5.76	24.53	164.7

3	Рыба припущенная	245	100	17.54	2.38	0.31	92.5
4	Кисель	869	200	0.28	0.08	55	221.6
5	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
6	Вафли		40	13.6	1.4	15.7	186.6
Итого				43.33	16.87	153.99	1000.6

8 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Борщ из свежей капусты с фрикадельками	170	250	1.81	4.91	125.25	102.5
2	Курица запеченная	301	100	22.4	18.23	7.03	281.25
3	Рожки отварные с маслом	688	180	6.62	5.42	31.73	202.14
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0.04	0	24.76	94.2
5	Зефир		50	0.4	0.4	9.8	47
7	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
Итого				37.41	31.1	240.43	941.52

9 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Суп гороховый с курицей	206	250	5.49	5.28	16.33	134.75
2	Тефтеля запеченная	286	100	14.72	16.13	18.62	278.75
3	Рагу из овощей	321	180	2.75	13.2	17.33	199.2
4	Хлеб пшеничный с сыром	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
5	Сок натуральный яблочный	389	200	1	0.2	20	65.8

Всего

30.1 36.95 114.14 614.18

10 день Обед

№	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
1	Винегрет	45	100	1.36	6.18	8.44	94.8
2	Щи с фрикадельками	124	250	2	3.8	8.42	76.35
3	Плов с мясом птицы	304	210	20.3	17	35.69	377
4	Хлеб пшеничный	147	40	6.14	2.14	41.86	214.43
5	Какао	959	200	3.52	3.72	25.49	145.2
6	Банан	912	100	3	1	42	192
Итого				36.32	33.84	161.9	1099.8