

Рацион: Школа

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая из смеси круп (гречневая и овсяная).	250	8	11	31	252	173,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181	1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	14	25	65	542	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Вишневый)	200			23	386	389,02
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500			23	386	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Икра кабачковая	80		6	6	77	73,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне.	250	10	7	18	179	102,03
	Изделия макаронные отварные с маслом.	180	7	5	40	234	203,01
	Пудинг из говядины.	100	24	22	11	334	307,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			17	71	342
<b>Итого за Обед</b>		882	46	40	122	1041	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	4	8	34	225	377,1
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		250	4	8	46	274	
<b>Ужин</b>							
	Свекла тушеная в сметанном соусе .	70/30	2	6	9	99	140,01
	Картофель отварной с зеленью.	170	3	5	26	159	310,03
	Тефтели рыбные, запеченные в молочном соусе ..	110/30	15	13	17	249	239,03
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Кисель клюквенный	200			20	82	350
<b>Итого за Ужин</b>		680	25	24	101	731	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	386,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5	5	22	153	
<b>Итого за день</b>		3 012	94	102	379	3127	

Рацион: Школа

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная из риса	250	6	10	36	256	174,01
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154	3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		505	16	19	70	519	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты и ягоды свежие (Виноград).	200	1	1	31	144	338,03
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500	1	1	31	144	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих огурцов .	90	1	4	2	44	20,01
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне.	250	7	6	10	124	98,01
	Овощное рагу	250	4	6	20	151	360,01
	Курица отварная.	110	25	21		296	288,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	388
<b>Итого за Обед</b>		972	43	37	84	866	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи с джемом	100/25	8	9	58	346	401,01
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		325	8	9	70	395	
<b>Ужин</b>							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Пудинг творожный ( запеченный).	200	29	18	39	433	222,01
	Соус молочный сладкий.	50	1	2	7	49	327
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Компот из апельсинов	200			20	81	346
<b>Итого за Ужин</b>		610	37	23	97	743	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	386,04
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	6	8	111	
<b>Итого за день</b>		3 112	111	95	360	2778	

Рацион: Школа

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный.	180	18	18	3	246	210,01
	Салат из горошка зеленого (консервированного).	50	1	2	3	44	10,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181	1,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком.	200	4	4	18	120	53
<b>Итого за Завтрак 1</b>		480	26	35	41	591	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Персиковый).	200			21	84	389,11
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500			21	84	
<b>Обед</b>							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Салат из овощей с морской капустой.	80	1	4	7	66	49,01
	Борщ с фасолью и картофелем.	250	9	11	15	191	84,01
	Картофельное пюре.	230	5	8	30	208	312,01
	Шницель рыбный натуральный...	110	16	11	6	185	235,03
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот из яблок и слив	200			19	78	391
<b>Итого за Обед</b>		942	36	34	107	874	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Вафли - трубочки)	50	2	11	32	235	377,03
	Чай с молоком	200	3	3	17	107	378
<b>Итого за Полдник</b>		250	5	14	49	342	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	90	1	5	4	59	27,01
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8	9	35	254	171,01
	Котлета Московская.	100	14	15	10	225	270,01
	Соус молочный (для подачи к блюду).	50	1	3	4	44	326
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Кисель из кураги	200	1		24	101	355
<b>Итого за Ужин</b>		660	30	32	106	825	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	386,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5	5	22	153	
<b>Итого за день</b>		3 032	102	120	346	2869	

Рацион: Школа

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная геркулесовая.	250	7	11	29	246	173,03
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154	3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		505	17	20	63	509	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки).	200	1	1	18	81	338,01
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500	1	1	18	81	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из редиса с огурцами и яйцом .	90	2	5	2	67	31,01
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	250/60	10	10	18	203	108,01
	Рис отварной .	150	4	5	36	203	304,01
	Куриное филе, тушенное в соусе.	90/40	34	10	5	238	290,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот брусничный.	200			19	77	345
<b>Итого за Обед</b>		952	55	30	110	934	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя.	90	7	8	43	274	424,01
	Чай с лимоном	200			15	62	377
<b>Итого за Полдник</b>		290	7	8	58	336	
<b>Ужин</b>							
	Салат из моркови с сахаром.	80	1	3	9	63	62,01
	Запеканка из творога	200	35	23	37	499	223,01
	Соус вишневый.	50			16	64	376
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Компот из чёрной смородины.	200			16	67	345,01
<b>Итого за Ужин</b>		565	39	26	95	775	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	386,04
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	6	8	111	
<b>Итого за день</b>		3 012	125	91	352	2746	

Рацион: Школа

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	250	7	8	34	241	120,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181	1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	13	22	68	531	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Грушевый)	200			24	96	389,04
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500			24	96	
<b>Обед</b>							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Салат из вареной свеклы с чесноком.	90	1	4	7	74	50,01
	Суп с рыбными консервами.	250	10	5	15	148	95,01
	Капуста тушёная	200	5	7	16	147	139,01
	Рулет мясной с луком и яйцом.	100	13	14	9	206	277,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот лимонный	200			15	62	392
<b>Итого за Обед</b>		912	34	30	92	783	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Пудинг пшеничный.	200	9	12	51	351	190,01
	Соус яблочный	50			8	34	337
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		485	12	12	88	516	
<b>Итого за день</b>		2 397	59	64	272	1926	

Рацион: Школа

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы.	250	6	11	29	240	181,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181	1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	12	25	63	530	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Яблочный)	200			20	80	389,09
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500			20	80	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из зеленого горошка с яйцом.	80	4	7	4	94	40,01
	Рассольник домашний.	250	8	9	17	180	95,01
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8	9	35	254	171,01
	Гуляш из отварной говядины.	90/40	18	16	5	229	246,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		23	96	349
<b>Итого за Обед</b>		882	44	41	114	999	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Печенье "Овсяное").	50	3	9	33	225	377,09
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		250	3	9	45	274	
<b>Ужин</b>							
	Помидор свежий.	60	1		2	13	71,01
	Картофель отварной .	200	4	6	30	186	310,01
	Фрикадельки рыбные.	110	14	6	10	144	240,03
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Кисель клубничный	200			21	84	351
<b>Итого за Ужин</b>		640	24	12	92	569	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156	386,03
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	22	156	
<b>Итого за день</b>		2 972	89	92	356	2608	

Рацион: Школа

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная из смеси круп (рис и пшено).	250	6	11	32	256	175,01
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154	3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		505	16	20	66	519	
<b>Завтрак 2</b>							
	Флоды и ягоды свежие (Бананы)	200	3	1	42	189	338,08
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500	3	1	42	189	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Огурец свежий.	60			2	8	71,01
	Суп картофельный протёртый с гречками.	250	6	5	36	215	85,01
	Овощное рагу с кабачком.	250	5	6	24	170	361,01
	Котлета куриная рубленая.	90	13	15	8	222	295,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот клюквенный.	200			15	62	345,02
<b>Итого за Обед</b>		887	26	26	98	741	
<b>Полдник</b>							
	Гребешок из дрожжевого теста с курагой.	100	8	6	53	302	417,01
	Чай с лимоном	200			15	62	377
<b>Итого за Полдник</b>		300	8	6	68	364	
<b>Ужин</b>							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Запеканка творожно-вермишеливая	200					226
	Соус абрикосовый.	50			12	50	377
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Компот "Ягодный"	200			21	85	343
<b>Итого за Ужин</b>		610	7	3	64	315	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	114	386
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	6	8	114	
<b>Итого за день</b>		3 002	66	62	346	2242	

Рацион: Школа

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный.	180	18	18	3	246	210,01
	Салат из кукурузы консервированной.	50	2	3	9	73	12,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181	1,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком.	200	4	4	18	120	53
<b>Итого за Завтрак 1</b>		480	27	36	47	620	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Абрикосовый).	200	1		22	90	389,07
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500	1		22	90	
<b>Обед</b>							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих помидоров и огурцов .	90	1	5	3	57	24,01
	Борщ с капустой и картофелем.	250	8	9	16	178	82,01
	Картофельное пюре.	230	5	8	30	208	312,01
	Печень по-строгановски.	90/50	23	12	10	241	255,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			17	71	342
<b>Итого за Обед</b>		982	42	34	106	901	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Пряники)	50	2	1	38	160	377,13
	Чай с молоком	200	3	3	17	107	378
<b>Итого за Полдник</b>		250	5	4	55	267	
<b>Ужин</b>							
	Салат из редиса .	90	1	4	4	51	30,01
	Изделия макаронные отварные с маслом.	180	7	5	40	234	203,01
	Биточек мясной.	100	15	17	12	256	268,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Кисель из апельсинов	200			22	89	356
<b>Итого за Ужин</b>		640	28	26	107	772	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156	386,03
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	22	156	
<b>Итого за день</b>		3 052	109	105	359	2806	

Рацион: Школа

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная геркулесовая.	250	7	11	29	246	173,03
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154	3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		505	17	20	63	509	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты и ягоды свежие (Груши).	200	1	1	21	91	338,13
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500	1	1	21	91	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из вареной свеклы с чесноком.	90	1	4	7	74	50,01
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне.	250	7	8	9	139	88,01
	Плов из курицы.	250	24	28	42	514	291,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот из свежих плодов ( вишня)	200			15	62	342,01
<b>Итого за Обед</b>		862	37	40	103	935	
<b>Полдник</b>							
	Рулет с маком	100	8	10	52	333	416,01
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		300	8	10	64	382	
<b>Ужин</b>							
	Салат из моркови с изюмом .	80	1	3	14	86	66,01
	Суфле из творога.	200	32	20	34	440	249,01
	Сгущённое молоко .	40	3	4	23	137	384,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	388
<b>Итого за Ужин</b>		555	40	27	110	850	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	114	386
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	6	8	114	
<b>Итого за день</b>		2 922	109	104	369	2881	

Рацион: Школа

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша гречневая молочная.	250	8	11	32	257	173,07
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181	1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	14	25	66	547	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Мультифрукт)	200			25	418	389,15
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500			25	418	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35	10	9	15	173	104,01
	Картофель отварной с зеленью.	170	3	5	26	159	310,03
	Морковь тушенная в сметанном соусе.	70/30	2	4	9	78	352,01
	Пудинг рыбный запеченный.	110	15	8	10	173	285,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот лимонный	200			15	62	392
<b>Итого за Обед</b>		937	35	26	105	791	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Запеканка рисовая.	200	4	9	39	250	185,01
	Соус молочный сладкий.	50	1	2	7	49	327
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		485	8	11	75	430	
<b>Итого за день</b>		2 422	57	62	271	2186	

Рацион: Школа

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы.	250	7	12	32	260	173,05
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181	1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	13	26	66	550	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Вишневый)	200			23	386	389,02
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500			23	386	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Икра кабачковая	80		6	6	77	73,01
	Суп картофельный с бобовыми ( фасоль) на мясном бульоне.	250	11	9	18	192	102,01
	Макаронник с мясом.	250	29	26	49	538	309,01
	Соус сметанный.	50	1	2	3	29	330
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот из сушеных фруктов ( курага и изюм)	200	1		23	94	348,01
<b>Итого за Обед</b>		902	47	43	129	1076	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	3	12	33	250	377,04
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		250	3	12	45	299	
<b>Ужин</b>							
	Салат из капусты белокочанной и сладкого перца.	90	1	4	4	61	17,03
	Картофель отварной с луком.	230	5	13	34	272	126,01
	Котлета рыбная .	110	14	7	12	163	234,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Кисель яблочный	200			22	90	352
<b>Итого за Ужин</b>		700	25	24	101	728	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	386,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5	5	22	153	
<b>Итого за день</b>		3 052	93	110	386	3192	

Рацион: Школа

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы.	250	6	11	29	240	181,01
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154	3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		505	16	20	63	503	
<b>Завтрак 2</b>							
	Плоды и ягоды свежие (Мандарины).	200	2		15	70	338,11
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500	2		15	70	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих огурцов .	90	1	4	2	44	20,01
	Суп картофельный с болгарским перцем на кур.бульоне	250	8	10	11	163	58
	Овощи тушёные	250	5	6	21	161	362,01
	Суфле из кур.	90	16	17	3	230	299,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	388
<b>Итого за Обед</b>		952	36	37	89	849	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	100	13	8	47	307	410,01
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		300	13	8	59	356	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы с яблоками.	80	1	4	9	73	54,01
	Пудинг из творога с рисом.	200	29	18	37	424	250,01
	Соус клюквенный	50			8	31	578
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Компот из свежих ягод (клубника)	200			14	56	390
<b>Итого за Ужин</b>		565	33	22	85	666	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	386,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	8	102	
<b>Итого за день</b>		3 022	106	92	319	2546	

Рацион: Школа

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный.	180	18	18	3	246	210,01
	Салат из горошка зеленого (консервированного).	50	1	2	3	44	10,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181	1,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	18	111	52
<b>Итого за Завтрак 1</b>		480	25	34	41	582	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Персиковый).	200			21	84	389,11
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500			21	84	
<b>Обед</b>							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих помидоров с луком .	90	1	5	4	61	14,01
	Борщ с мясом.	250	10	11	12	179	68,01
	Рис отварной с овощами.	180	4	7	38	228	180,01
	Тефтели рыбные тушеные.	110/30	15	7	16	192	277,03
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот из плодов свежих (яблоко, апельсин)	200			20	80	90
<b>Итого за Обед</b>		932	35	30	120	886	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Кекс).	50	3	11	23	200	377,15
	Чай с молоком	200	3	3	17	107	378
<b>Итого за Полдник</b>		250	6	14	40	307	
<b>Ужин</b>							
	Огурец свежий.	60			2	8	71,01
	Картофельное пюре.	230	5	8	30	208	312,01
	Шницель мясной рубленый.	100	15	14	12	227	299,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Кисель из черной смородины	200			21	85	350,01
<b>Итого за Ужин</b>		660	25	22	94	670	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	386,02
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5	5	22	153	
<b>Итого за день</b>		3 022	96	105	338	2682	

Рацион: Школа

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая из смеси круп (гречневая и овсяная).	250	8	11	31	252	173,01
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154	3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		505	18	20	65	515	
<b>Завтрак 2</b>							
	Флоды и ягоды свежие (Яблоки).	200	1	1	18	81	338,01
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500	1	1	18	81	
<b>Обед</b>							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Салат из белокочанной капусты с консервированной кукурузой.	90	2	4	8	79	63,01
	Суп харчо.	250	7	9	13	159	75
	Запеканка картофельная с сердцем.	250	27	11	34	346	284,03
	Соус сметанный с томатом.	50	1	2	3	28	331
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот "Ягодный"	200			21	85	343
<b>Итого за Обед</b>		912	42	26	109	843	
<b>Полдник</b>							
	Плюшка сахарная	90	8	6	49	278	436,01
	Чай с лимоном	200			15	62	377
<b>Итого за Полдник</b>		290	8	6	64	340	
<b>Ужин</b>							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Запеканка из творога с морковью.	200	29	17	35	415	224,01
	Соус сладкий фруктовый.	50			13	53	334
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Компот из свежих плодoв (вишня и яблоко)	200			18	73	390
<b>Итого за Ужин</b>		610	36	20	97	721	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	386,04
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	6	8	111	
<b>Итого за день</b>		3 017	111	79	361	2611	

Рацион: Школа

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	250	7	8	34	241	120,01
	Сыр для детского питания.	20	5	6		72	15,01
	Масло сливочное.	15		11		99	14,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		520	18	28	68	603	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Грушевый)	200			24	96	389,04
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500			24	96	
<b>Обед</b>							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Помидор свежий.	60	1		2	13	71,01
	Суп рыбный,	250	11	8	13	171	95,03
	Голубцы ленивые.	280	24	21	26	377	315,01
	Соус сметанный с томатом.	50	1	2	3	28	331
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот лимонный	200			15	62	392
<b>Итого за Обед</b>		912	42	31	89	797	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Запеканка манная с изюмом.	200	8	7	45	272	186,01
	Соус черносмородиновый	50			15	61	336
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		485	11	7	89	464	
<b>Итого за день</b>		2 417	71	66	270	1960	

Рацион: Школа

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная из риса	250	6	10	36	256	174,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181	1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	12	24	70	546	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Яблочный)	200			20	80	389,09
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500			20	80	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из белокочанной капусты с яблоком.	90	1	4	8	71	46,01
	Рассольник ленинградский.	250	8	10	16	186	96,01
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8	9	35	254	171,01
	Бефстроганов из отварной говядины.	90/40	25	25	7	344	245,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот из чернослива с изюмом	200			24	99	348,02
<b>Итого за Обед</b>		892	47	48	120	1100	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Печенье "Курабье").	50	3	10	27	203	377,07
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Полдник</b>		250	3	10	39	252	
<b>Ужин</b>							
	Огурец свежий.	60			2	8	71,01
	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом.	230	5	9	41	266	313,01
	Кнели рыбные...	120	17	4	7	129	287,03
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Кисель "Вишневый"	200			22	90	350,02
<b>Итого за Ужин</b>		680	27	13	101	635	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156	386,03
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	22	156	
<b>Итого за день</b>		3 022	95	100	372	2769	

Рацион: Школа

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная геркулесовая.	250	7	11	29	246	173,03
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154	3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		505	17	20	63	509	
<b>Завтрак 2</b>							
	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	200	3	1	42	189	338,08
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500	3	1	42	189	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	90	1	5	4	59	27,01
	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне.	250	7	8	11	144	111,01
	Тушеные овощи с курицей.	270	27	8	23	267	289,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот из свежих ягод (клубника)	200			14	56	390
<b>Итого за Обед</b>		882	40	21	82	672	
<b>Полдник</b>							
	Крендель сахарный.	90	7	6	46	263	424,03
	Чай с лимоном	200			15	62	377
<b>Итого за Полдник</b>		290	7	6	61	325	
<b>Ужин</b>							
	Салат "Морковь с яблоком".	80	1	3	8	60	28
	Запеканка из творога с курагой	200					223,02
	Сгущённое молоко .	40	3	4	23	137	384,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Компот "Ягодный"	200			21	85	343
<b>Итого за Ужин</b>		555	7	7	69	364	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	386,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	8	102	
<b>Итого за день</b>		2 932	80	60	325	2161	

Рацион: Школа

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный.	180	18	18	3	246	210,01
	Салат из кукурузы консервированной.	50	2	3	9	73	12,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181	1,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	18	111	52
<b>Итого за Завтрак 1</b>		480	26	35	47	611	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Яблочно-виноградный).	200			32	128	389,13
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500			32	128	
<b>Обед</b>							
	Зелень, чеснок	2			1	4	13
	Сельдь с луком	55	4	11		132	76,01
	Борщ с картофелем.	250	8	10	16	184	64,01
	Картофельное пюре.	230	5	8	30	208	312,01
	Оладьи из печени.	100	17	12	12	218	282,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот "Ассорти".	200			18	73	344
<b>Итого за Обед</b>		907	39	41	106	961	
<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие (Пряники)	50	2	1	38	160	377,13
	Чай с молоком	200	3	3	17	107	378
<b>Итого за Полдник</b>		250	5	4	55	267	
<b>Ужин</b>							
	Помидор свежий.	60	1		2	13	71,01
	Солянка с мясом .	230	18	15	15	256	57
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Кисель из брусники	200			21	85	350,03
<b>Итого за Ужин</b>		560	24	15	67	496	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156	386,03
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	22	156	
<b>Итого за день</b>		2 897	100	100	329	2619	

Рацион: Школа

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы.	250	7	12	32	260	173,05
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154	3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	382
<b>Итого за Завтрак 1</b>		505	17	21	66	523	
<b>Завтрак 2</b>							
	Флоды и ягоды свежие (Апельсин).	200	2		16	76	338,07
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500	2		16	76	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Салат Витаминный...	90	1	5	8	85	49,01
	Суп-пюре из овощей на курином бульоне.	250	9	8	17	173	110,01
	Рис отварной .	150	4	5	36	203	304,01
	Фрикадельки рыбные...	110	14	6	10	144	240,01
	Соус молочный с томатом.	50	2	3	6	56	326,03
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот из чёрной смородины.	200			16	67	345,01
<b>Итого за Обед</b>		922	35	27	123	874	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок с яблоком..	100	7	7	47	281	406,01
	Чай с лимоном	200			15	62	377
<b>Итого за Полдник</b>		300	7	7	62	343	
<b>Ужин</b>							
	Йогурт	125	4	3	14	98	330
	Сырники из творога и картофеля.	200	16	12	21	255	220,03
	Соус сметанный.	50	1	2	3	29	330
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	388
<b>Итого за Ужин</b>		610	25	17	77	569	
<b>Ужин 2</b>							
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	386,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6	5	8	102	
<b>Итого за день</b>		3 037	92	77	352	2487	

Рацион: Школа

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая молочная из манной крупы.	250	6	11	29	240	181,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181	1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	379
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	12	25	63	530	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый (Мультифрукт)	200			25	418	389,15
	Вода детская питьевая	300					12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500			25	418	
<b>Обед</b>							
	Зелень,чеснок	2			1	4	13
	Бульон мясной прозрачный.	250	10	8	2	113	59,01
	Пирожок с мясом	100	6	8	31	220	406,03
	Винегрет овощной .	230	4	14	19	218	67,01
	Мясные тефтели с рисом.	100	13	13	16	224	279,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60	2,03
	Компот лимонный	200			15	62	392
<b>Итого за Обед</b>		952	38	43	113	983	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Вермишель отварная с сыром.	180	11	10	41	302	220,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82	2,01
	Чай с сахаром	200			12	49	376
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		415	14	10	70	433	
<b>Итого за день</b>		2 367	64	78	271	2364	
<b>Итого за период</b>		57 720	1829	1764	6733	51560	
<b>Среднее значение за период</b>			91,5	88,2	336,7	2578	

Составил: Диетсестра *Е. Ахунова* Е.А. АхуноваУтвердил: Директор *Т.Н. Николаева* Т.Н. Николаева