

# 1 день Понедельник

Сборник рецептур	№ рецептуры и калькуляции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	120	суп молочный с мак .изд.	175	6.83	13.06	21.07	230.12
	1	бутерброд с маслом(сливочным или шоколадным)	25	1.57	3.65	10.36	80.7
	382	какао с молоком	200	4	5.86	24.36	96
			400	12.4	22.57	55.79	406.82
	389	соки овощные фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.1	70
			100	0.5	0.1	9.8	41.7
	59	салат из моркови я яблоками или черносливом	50	0.53	0.09	4.26	19.95
	108	суп картофельный с клецками	180/6	8.86	7.49	24.19	145.8
	288	птица или кролик отварные (с соусом)	70	7	12.28	1.86	91
	171	каша рассыпчатая гречневая	130	2.86	4.35	20.02	91
	349	компот из смеси сухофруктов	200	0.05	0	11.84	45.13
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
			662	22.85	24.75	63.34	513.52
	н	печенье	55	1.1	5.5	57.7	269.5
	359	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0	0	3.64	14.84
			255	1.1	5.5	61.34	284.34
	210	омлет натуральный	170	17.27	24.12	2.89	298.44
	376	чай с сахаром	180	0.11	0	7.99	31.32
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	Н	хлеб ржано пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			350	17.38	24.12	10.88	450.4

Итого за прием пищи:	1819	57.69	77.56	205.62	1725.08
----------------------	------	-------	-------	--------	---------

## 3 день среда

Сборник рецептов	№ рецептуры и калькуляции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
	175	каша жидкая молочная из риса и пшена(с маслом и Сахаром	190	3.8	5.81	30.67	286.8	
	3	Бутерброд с сыром	33	3.52	3.3	13.58	59.4	
	376	чай с сахаром	180	0.11	0	7.99	31.32	
Итого за прием пищи:			403	7.43	9.11	52.24	377.52	
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
	389	соки овощные ,фруктовые ягодные	100	0.41	0.08	13.1	70	
Итого за прием пищи:			100	0.41	0.08	13.1	70	
<b>ОБЕД</b>								
	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0.76	3.12	4.47	45.02	
	96	Рассольник ленинградский	180	6.08	5.87	28.15	144.97	
	234	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	16.75	4.71	6.48	134.22	
	340	пюре из гороха	130	7.73	5.41	16.14	144.33	
	398	напиток из шиповника	200	0.59	0.24	18	88.29	
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46	
	Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	
Итого за прием пищи:			682	35.46	19.89	74.41	677.47	
<b>ПОЛДНИК</b>								
	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	0.6	1.34	52.64	180	
	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5.51	4.75	9.12	101.65	
Итого за прием пищи:			250	6.11	6.09	61.76	281.65	
<b>УЖИН</b>								
	223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным или повидлом	190	20.16	19.8	17.37	286.06	
	359	Кисель из плодово -ягодного концентрата	200	0	0	3.64	14.84	
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46	
	Н	хлеб ржано пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18	
Итого за прием пищи:			442	23.71	20.34	22.18	421.54	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1877	73.12	55.51	223.69	1828.18
----------------	------	-------	-------	--------	---------

## 2 день вторник

Соорник рецепту	№ рецептуры и калькуляции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>								
174	каша жидкая молочная из ячневой крупы(с маслом или сахаром)	190	7.07	7.77	28.56	212.63		
2	Бутерброды с джемом или повидлом	30	0.41	0.3	13.72	60.04		
379	кофейный напиток с молоком	200	3.94	4.3	15.07	96.01		
		<b>330</b>	<b>11.42</b>	<b>12.37</b>	<b>57.35</b>	<b>368.68</b>		
<b>завтрак 2</b>								
338	Флоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	47		
		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>20.4</b>	<b>93.1</b>		
<b>Обед</b>								
67	винегрет овощной	50	1.43	4.12	5.51	64.71		
88	щи из свежей капусты с картофелем	180	7.33	6.44	11.65	131.4		
279	тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	70	8.01	10.05	9.44	160.72		
142	картофель и овощи тушенные	130	3.45	2.03	37.8	54.25		
342	компот из свежих плодoв(яблоки, айва или груша)	200	0.31	0.31	16.65	70.92		
Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46		
Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18		
	<b>итого за обед</b>	<b>662</b>	<b>24.08</b>	<b>23.49</b>	<b>82.22</b>	<b>602.64</b>		
<b>полдник</b>								
186	запеканка манная (с молоком сгущенным)	70	2.1	3.87	19.47	161		
386	кефир, ряженка, снежок	180	5.51	4.75	7.98	83.6		
	<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>7.61</b>	<b>8.62</b>	<b>27.45</b>	<b>244.6</b>		
<b>ужин</b>								
305	рис припущенный	150	2.7	3.6	27.84	184.59		
316	овощи припущенные с маслом	60	0.95	1.39	6.23	53.86		
389	соки овощные ,фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.1	70		
Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46		
Н	хлеб ржано пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18		

<b>итого за ужин</b>	362	7.61	5.61	48.34	429.09
	1774	52.99	48.44	227.8	1711.01

## 4 день четверг

Сборник рецептов	№ рецептуры и калькуляции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	173	Каша жидкая молочная из манной крупы( с маслом или сах:	195	3.9	3.9	65.38	234.33
	1	Бутерброд с маслом(сливочным или шоколадным)	25	1.57	3.65	10.36	80.7
	378	Чай с молоком или сливками	180	2.83	2.88	11.47	83.36
Итого за прием пищи:			400	8.3	10.43	87.21	398.39
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	338	Фрукты и ягоды свежие	100	1.5	0.5	21	96
Итого за прием пищи:			100	1.5	0.5	21	96
<b>ОБЕД</b>							
	53	салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.82	2.06	3.64	36.45
	82	Борщ с капустой и картофелем	180	1.8	3.6	38.59	243
	246	Гуляш из отварной говядины	70	8.41	8.81	2.23	122.05
	171	каша перловая рассыпчатая	130	2.6	1.38	37.3	123.3
	359	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0	0	3.64	14.84
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
Итого за прием пищи:			682	17.18	16.39	86.57	660.28
<b>ПОЛДНИК</b>							
	425	Булочка дорожная	60	4.63	6.34	34.05	213.81
	386	Кефир, простакваша ,ряженка, снежок	180	5.51	4.75	7.98	83.6
Итого за прием пищи:			240	10.14	11.09	42.03	297.41
<b>УЖИН</b>							
	121	Суп молочный с крупой(рисовой)	180	6.43	15.07	18.92	274.23
	376	чай с сахаром	180	0.11	0	7.99	31.32
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	Н	хлеб ржано пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
Итого за прием пищи:			412	10.09	15.61	28.08	426.19

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1834	47.21	54.02	264.89	1878.27
----------------	------	-------	-------	--------	---------



## 5 день пятница

Сборник рецептур	№ рецептуры и калькуляции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	210	Омлет натуральный	170	9.69	16.59	6.66	162.81
	3	Бутерброд с сыром	33	3.52	3.3	13.58	59.4
	382	Какао с молоком	200	4	5.86	24.36	96
Итого за прием пищи:			403	17.21	25.75	44.6	318.21
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.1	70
Итого за прием пищи:			100	0.41	0.08	13.1	70
<b>ОБЕД</b>							
	49	салат витаминный(2 вариант)	50	2.76	3.15	9.09	59.24
	101	Суп картофельный с крупой(рисовой) со сметаной	180	5.4	7.2	21.6	98.44
	229	рыба, тушенная с овощами	70	10.83	4.42	11.14	91.06
	312	Пюре картофельное	130	2.6	2.47	32.07	96.38
	342	компот из свежих плодов(яблоки, айва или груша)	200	0.31	0.31	16.65	70.92
	116	Гренки из пшеничного хлеба	25	1.25	2.5	17.5	62.5
	Н	Хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
Итого за прием пищи:			659	22.14	19.68	100.46	502.48
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Н	Кондитерские изделия	40	0.88	1.12	44.44	152.84
	377	Чай с лимоном	180	0.46	0	9.14	80
Итого за прием пищи:			220	1.34	1.12	53.58	232.84
<b>УЖИН</b>							
	205	Макароны отварные с овощами	130	1.3	2.39	45.5	234
	359	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0	0	3.64	14.84
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
Итого за прием пищи:			382	4.85	2.93	50.31	369.48

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1854	46.4	50.76	263.46	1520.01
----------------	------	------	-------	--------	---------

## 7 день вторник

Сборник рецептов	№ рецептуры и калькуляции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	223	запеканка из творога (с повидлом или сгущенным молоком)	190	20.16	19.8	17.37	286.06
	2	бутерброд с джемом или повидлом	30	0.41	0.3	13.72	60.04
	379	кофейный напиток с молоком	200	3.94	4.3	15.07	96.01
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>420</b>	<b>24.51</b>	<b>24.4</b>	<b>46.16</b>	<b>442.11</b>
	338	Фрукты и ягоды свежие	100	0.41	0.08	13.1	70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>70</b>
	52	салат из свеклы отварной	50	0.7	3.01	4.13	46.4
	103	суп картофельный с макаронными изделиями	180	10.3	9.25	20.12	180.07
	268	котлеты ,биточки,шницели из говядины	70	7.94	8.39	5.3	126.85
	143	рагу из овощей	130	2.61	5.06	27.11	169
	342	компот из свежих плодов	200	0.31	0.31	16.65	70.92
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>662</b>	<b>25.41</b>	<b>26.56</b>	<b>74.48</b>	<b>713.88</b>
	406	пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	60	0.6	1.34	52.64	180
	386	Кефир ,снежок,ряженка	180	1.9	4.75	7.98	134.9
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>250</b>	<b>2.5</b>	<b>6.09</b>	<b>60.62</b>	<b>314.9</b>
	210	омлет натуральный	170	9.69	16.59	6.66	162.81
	10	салат из зеленого горошка консервированного	50	10.93	3.07	25.32	166.26
	378	чай с молоком или сливками	180	2.83	2.88	11.47	83.36
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18

Итого за прием пищи:	452	27	23.08	44.62	533.07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1884	79.82	80.53	235.68	2050.96

## 6 день понедельник

Сборник рецептур	№ рецептуры и калькуляции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	173	каша жидкая молочная пшеница	195	1.95	3.9	67.47	253.21
	1	бутерброд с маслом	25	1.57	3.65	10.36	80.7
	376	чай с сахаром	180	0.11	0	7.99	31.32
			400	3.63	7.55	85.82	365.23
	389	соки овощные ,фруктовые ягодные	100	0.41	0.08	13.1	70
			100	0.41	0.08	13.1	70
	63	салат из моркови с курагой или яблоком	50	0.85	0.69	8.26	42.65
	99	суп из овощей	200	14.62	13.66	24.66	240.96
	291	плов из птицы или кролика	150	11.8	13.29	18.02	193.79
	398	напиток из шиповника	200	0.59	0.24	18.11	88.29
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
			652	31.41	28.18	63.95	686.33
	Н	печенье	30	1.1	5.5	57.7	269.5
	359	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0	0	3.64	14.84
			230	1.1	5.5	61.34	284.34
	121	суп молочный с крупой гречневой	180	3.69	7.4	45.81	234.85
	342	компот из свежих плодов	200	0.31	0.31	16.65	70.92
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
	Итого за прием пищи:		412	7.55	8.25	63.63	426.41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1794	44.1	49.56	287.84	1832.31

## 8 день среда

Сборник рецептов	№ рецептуры и калькуляции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	173	каша жидкая молочная из манной крупы(с маслом или саха	195	3.9	3.9	65.38	234.33
	1	бутерброд с маслом( сливочным или шоколад	25	1.57	3.65	10.36	80.7
	378	чай с молоком или сливками	180	2.83	2.88	11.47	83.36
			400	8.3	10.43	87.21	398.39
	389	соки овощные ,фруктовые ягодные	100	0.41	0.08	13.1	70
			100	0.41	0.08	13.1	70
	39	салат из белокочанной капусты со свелой и морковью	50	0.8	5.05	3.7	63.53
	102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3.26	2.29	16.22	62.73
	240	котлеты или биточки рыбные(паровые)	50	10.83	4.42	11.14	91.06
	203	макаронные изделия отварные с маслом	130	4.73	5.02	26.39	156.62
	398	напиток из шиповника	200	0.59	0.24	18.11	88.29
	116	гренки из пшеничного хлеба	25	1.25	2.5	17.5	62.5
	Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
			659	24.57	18.72	105.1	610.99
	410	ватрушка (из дрожжевого теста) с повидлом	60	1.2	1.7	30.68	138.01
	385	молоко кипяченое	190	5.51	4.75	9.12	101.65
			250	6.71	6.45	39.8	239.66
	147	картофель,запеченный брусочками	130	1.3	11.78	39.18	260
	359	салат из соленых огурцов с луком	70	0.58	3.52	1.29	24.2
	359	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0	0	3.64	14.84
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18

Итого за прием пищи:	452	5.43	15.84	45.28	419.68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1861	45.42	51.52	290.49	1738.72

## 9 день четверг

Сборник рецептур	№ рецептуры и калькуляции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	210	Омлет натуральный	170	9.69	16.59	6.66	162.81
	3	бутерброд с сыром	33	3.52	3.3	13.58	59.4
	382	какао с молоком	200	4	5.86	24.36	96
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>403</b>	<b>17.21</b>	<b>25.75</b>	<b>44.6</b>	<b>318.21</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	338	Фрукты и ягоды свежие	100	1.5	0.5	21	96
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	56	салат овощной с яблоками	50	0.56	4.99	3.58	62.55
	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3.6	5.4	37.15	270
	259	жаркое по-домашнему	150	6.93	8.91	29.67	229.7
	359	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0	0	3.64	14.84
	H	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	H	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>632</b>	<b>14.64</b>	<b>17.9</b>	<b>73.35</b>	<b>671.58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
	424	булочка домашняя	60	3.7	6.26	40.72	126.7
	386	кефир, ряженка, снежок	180	5.51	4.75	7.98	83.6
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>240</b>	<b>9.21</b>	<b>11.01</b>	<b>48.7</b>	<b>210.3</b>
<b>УЖИН</b>							
	231	сырники из творога (с повидлом или с молоком)	120	26.66	21.53	15.39	361.89
	376	чай с сахаром	180	0.11	0	7.99	31.32
	H	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
	H	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>382</b>	<b>30.32</b>	<b>22.07</b>	<b>24.55</b>	<b>513.85</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1837</b>	<b>72.87</b>	<b>77.23</b>	<b>213.09</b>	<b>1836.09</b>



|

# 10 день пятница

Сборник рецептур	№ рецептуры и калькуляции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	174	каша жидкая молочная из риса	195	1.95	2.34	66.98	181.74
	2	бутерброды с джемом или повидлом	30	0.41	0.3	13.72	60.04
	379	кофейный напиток	200	3.94	4.3	15.07	96.01
Итого за прием пищи:			410	6.3	6.94	95.77	337.79
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	389	соки овощные фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.1	70
Итого за прием пищи:			100	0.41	0.08	13.1	70
<b>ОБЕД</b>							
	42	салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горош	50	0.88	3.09	4.62	49.75
	101	суп " Шахтерский"	180	5.4	5.22	22.64	188.23
	235	шницель рыбный натуральный	70	7.66	4.03	6.17	91.2
	139	капуста тушеная	130	2.65	1.76	8.49	61.91
	398	напиток из шиповника	200	0.59	0.24	18.11	88.29
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
	Н	хлеб ржано-пшеничный	24	1.34	0.26	0.58	55.18
Итого за прием пищи:			662	20.45	14.95	59.74	582.65
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Н	печенье	40	0.88	1.12	44.44	152.84
	385	молоко кипяченое	190	5.51	4.75	9.12	101.65
Итого за прием пищи:			230	6.39	5.87	53.56	254.49
<b>УЖИН</b>							
	204	макароны отварные	130	5.38	5.5	25.43	172.85
	377	чай с лимоном	180	0.46	0	9.14	80
	Н	хлеб пшеничный	28	2.21	0.28	0.59	65.46
Итого за прием пищи:			462	9.74	6.44	44.63	412.49
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			1859	43.29	34.28	266.8	1764.96

ИТОГО за весь период	18593	557.67	579.69	2476.67	17649.56
Среднее значение за период	1859.3	55.77	57.97	247.67	1764.96

