

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал	
				Общ.	Жив.	Общ.	Раст.		Моно и дисахара	Крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
<b>Первая неделя (понедельник).</b>																						
<b>Второй завтрак</b>																						
215	Омлет на пару	110	88,3	11,77	11,77	16,56		2,30	2,30			1,09	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19	205,34	
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20	
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02				0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
338	Яблоки свежие	100	65,5	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50			0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
<b>ИТОГО:</b>																					440,60	
<b>Первая неделя (вторник).</b>																						
<b>Второй завтрак</b>																						
223	Запеканка творожная	100	53,11	13,9	9,4	9,6	1,2	20,1	14,1	6	1,4	1,9	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9	222,40	
	Хлеб ржанопшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60	
338	Груши	100	64,1	0,30		0,23	0,2	7,73	7,35	0,38	2,10	0,5	0,0	3,7			0,3	14,	12,	9,0	1,7	34,13

	свежие						3					3	2	5		0	25	00	0	3	
<b>ИТОГО:</b>																					390,09
<b>Первая неделя (среда).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
295	Котлета, рубленая из птицы	40	20,2	6,08	5,59	5,44	0,05	5,4	0,48	4,92	0,48	2,4	0,03	0,08	8	0,15	17,6	38,40	10,4	0,88	94,88
321	Тушеная капуста	150	92,5	4,35	0,18	12,00	0,17	33,21	24,75	8,46	4,80	3,15	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	258,24
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
376	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
<b>ИТОГО:</b>																					439,88
<b>Первая неделя (четверг).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
312	Пюре картофельное	150	121,0	3,08	0,04	2,33		19,13	1,43	17,70	1,73	2,75	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
234	Котлеты или биточки рыбные (треска)	80	56,7	10,70	9,50	3,50	0,11	7,50	1,10	6,40	0,50	1,10	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60	104,30
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
338	Груши свежие	100	64,1	0,30		0,23	0,23	7,73	7,35	0,38	2,10	0,53	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73	34,13
<b>ИТОГО:</b>																					450,12
<b>Первая неделя (пятница).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					

183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	149,8	6,00	2,40	6,80	1,78	29,20	2,60	26,60	5,40	2,80	0,16			1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	202,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
338	Яблоки свежие	100	65,5	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
<b>ИТОГО:</b>																					482,46

**Вторая неделя (понедельник).**

**Второй завтрак**

175	Каша из пшена и риса молочная	200	177,4	0,30	0,10	8,60	0,70	23,20	14,50	16,60	9,90	0,80	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	183,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	125,11
338	Груши свежие	100	64,1	0,30		0,23	0,23	7,73	7,35	0,38	2,10	0,53	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73	34,13
<b>ИТОГО:</b>																					434,60

**Вторая неделя (вторник).**

**Второй завтрак**

309	Макароньы отварные	150	106,4	5,10		7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
-----	--------------------	-----	-------	------	--	------	------	-------	------	-------	------	------	------	--	--	------	-------	-------	------	------	--------

	с маслом																				
288	Птица (курица) отварная	100	63,0	21,67	21,67	13,33						2,00	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00	206,67
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
<b>ИТОГО:</b>																					496,93
<b>Вторая неделя (среда).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	225	159,2	15,89	11,25	11,67	1,55	30,94	3,09	27,84	3,09	4,22	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	292,36
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	125,11
<b>ИТОГО:</b>																					464,23
<b>Вторая неделя (четверг).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
176	Каша пшеничная с тыквой и маслом	210	161,9	4,41	0,06	3,57	2,67	32,97	15,33	17,64	3,99	2,94	0,11	10,29	29,40	2,10	60,90	65,10	29,40	1,05	181,65
	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
338	Груши	100	64,1	0,30		0,23	0,2	7,73	7,35	0,38	2,10	0,5	0,0	3,7		0,3	14,	12,	9,0	1,7	34,13

	свежие						3					3	2	5		0	25	00	0	3	
<b>ИТОГО:</b>																					349,34
<b>Вторая неделя (пятница).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
295	Котлета, рубленная из птицы	40	20,2	6,08	5,59	5,44	0,05	5,4	0,48	4,92	0,48	2,4	0,03	0,08	8	0,15	17,6	38,40	10,4	0,88	94,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	93,06	8,90	0,03	4,10	2,40	39,84	1,04	38,80	7,90	1,20	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	231,86
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
376	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
338	Яблоки свежие	100	65,5	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
<b>ИТОГО:</b>																					446,80
<b>Третья неделя (понедельник).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
309	Макароны отварные с маслом	150	106,4	5,10		7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
267	Котлета мясная натуральная рубленая	80	40,5	9,87	8,13	17,33	0,27	8,80	1,07	7,73	1,87	1,60	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	230,67
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
376	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
<b>ИТОГО:</b>																					519,33
<b>Третья неделя (вторник).</b>																					

Второй завтрак																					
215	Омлет на пару	110	88,3	11,7 7	11, 77	16,5 6		2,30	2,30			1,0 9	0,0 6	0,2 1	254 ,82	0,5 6	90, 32	199 ,20	15, 20	2,1 9	205,34
379	Напиток кофейный на молоке	200	163, 5	3,60	2,8 0	2,67	0,1 3	29,20	28,27	0,93	0,13	0,9 3	0,0 3	1,4 7			158 ,67	132 ,00	29, 33	2,4 0	155,20
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,2 0	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3 0	0,0 2			0,2 6	4,6 0	17, 40	6,6 0	0,2 2	46,76
338	Груши свежие	100	64,1	0,30		0,23	0,2 3	7,73	7,35	0,38	2,10	0,5 3	0,0 2	3,7 5		0,3 0	14, 25	12, 00	9,0 0	1,7 3	34,13
<b>ИТОГО:</b>																				441,43	
Третья неделя (среда).																					
Второй завтрак																					
288	Птица (курица) отварная	50	31,5	10,8 3	10, 83	6,66						1	0,0 2		10	0,0 9	20	71, 66	10	1	103,34
304	Рис отварной	150	102, 4	3,67	0,0 7	5,42	0,5 3	36,67	0,40	36,27	1,54	0,2 7	0,0 3		27, 00	0,6	2,6 1	61, 5	19, 01	0,5 3	210,11
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,2 0	9,66	0,42	9,24	0,66	0,3 0	0,0 2			0,2 6	4,6 0	17, 40	6,6 0	0,2 2	46,76
377	Чай с лимоном	200	203, 2	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,1 3		2,1 3			15, 33	23, 20	12, 27	2,1 3	41,60
338	Яблоки свежие	100	65,5	0,30		0,30	0,3 0	7,35	6,75	0,60	1,35	0,2 3	0,0 2	7,5 0		0,1 5	12, 00	8,2 5	6,7 5	1,6 5	33,30
<b>ИТОГО:</b>																				435,11	
Третья неделя (четверг).																					
Второй завтрак																					
176	Каша пшеничная с тыквой и маслом	210	161, 9	4,41	0,0 6	3,57	2,6 7	32,97	15,33	17,64	3,99	2,9 4	0,1 1	10, 29	29, 40	2,1 0	60, 90	65, 10	29, 40	1,0 5	181,65

409	Пирожки печеные (с яблоком)	75	31,56	4,48	0,75	1,81	0,64	39,89	14,23	25,66	1,50	0,75	0,07	2,35		0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	193,81
376	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
338	Груши свежие	100	64,1	0,30		0,23	0,23	7,73	7,35	0,38	2,10	0,53	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73	34,13
<b>ИТОГО:</b>																					449,59
<b>Третья неделя (пятница).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
321	Тушеная капуста	150	92,5	4,35	0,18	12,00	0,17	33,21	24,75	8,46	4,80	3,15	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	258,24
278	Тефтели мясные паровые	80	50,27	6,93	4,60	7,47	0,27	11,07	2,53	8,53	2,80	1,47	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00	139,20
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
376	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
<b>ИТОГО:</b>																					484,20
<b>Четвертая неделя (понедельник).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	146,7	6,10	4,58	4,00	3,06	36,96	8,06	28,9	3,96	2,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	208,24
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20

	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
338	Яблоки свежие	100	65,5	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30	
<b>ИТОГО:</b>																				443,50	
<b>Четвертая неделя (вторник).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
312	Пюре картофельное	150	121,0	3,08	0,04	2,33		19,13	1,43	17,70	1,73	2,75	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
234	Котлеты или биточки рыбные (треска)	80	56,7	10,70	9,50	3,50	0,11	7,50	1,10	6,40	0,50	1,10	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60	104,30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13	41,60	
338	Груши свежие	100	64,1	0,30		0,23	0,23	7,73	7,35	0,38	2,10	0,53	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73	34,13
<b>ИТОГО:</b>																				381,72	
<b>Четвертая неделя (среда).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	149,8	6,00	2,40	6,80	1,78	29,20	2,60	26,60	5,40	2,80	0,16		1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	202,00	



	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
338	Яблоки свежие	100	65,5	0,30		0,30	0,30	7,35	6,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30
<b>ИТОГО:</b>																					437,26
<b>Четвертая неделя (четверг).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
223	Запеканка творожная	100	53,11	13,9	9,4	9,6	1,2	20,1	14,1	6	1,4	1,9	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9	222,40
	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
376	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
338	Груши свежие	100	64,1	0,30		0,23	0,23	7,73	7,35	0,38	2,10	0,53	0,02	3,75		0,30	14,25	12,00	9,00	1,73	34,13
<b>ИТОГО:</b>																					343,29
<b>Четвертая неделя (пятница).</b>																					
<b>Второй завтрак</b>																					
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	93,06	8,90	0,03	4,10	2,40	39,84	1,04	38,80	7,90	1,20	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	231,86
295	Котлета, рубленая из птицы	40	20,2	6,08	5,59	5,44	0,05	5,4	0,48	4,92	0,48	2,4	0,03	0,08	8	0,15	17,6	38,40	10,4	0,88	94,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96

377	Чай с лимоном	200	203, 2	0,53				9,87	9,60	0,27	0,27	0,1 3		2,1 3			15, 33	23, 20	12, 27	2,1 3	41,60
338	Яблоки свежие	100	65,5	0,30		0,30	0,3 0	7,35	6,75	0,60	1,35	0,2 3	0,0 2	7,5 0		0,1 5	12, 00	8,2 5	6,7 5	1,6 5	33,30
<b>ИТОГО:</b>																				493,60	

<b>ИТОГО за 20 дней:</b>	<b>8824,08</b>
<b>ИТОГО средняя за день:</b>	<b>441,20</b>

\* Данные расчёты располагают на второй завтрак в целом с заменой основного завтрака, а именно его отсутствия.