

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
завтрак (1-4кл)							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Итого за завтрак		18,95	30,75	61,95	600	4,02	
1 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		27,9	15,6	58,2	482	0,3	
1 неделя, 3 день - среда							
завтрак (1-4кл)							
Омлет натуральный на воде с маслом	150	11,7	11,7	0,6	158	0	110
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		12,1	11,7	41,6	316	4,3	
1 неделя, 4 день - четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		22,95	13,95	54,15	431	0,3	
1 неделя, 5 день - пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Картофельное пюре на воде с маслом	150	2,5	5,5	22	147,4	17,8	520
Овощи консервированные	10	0,3	0,3	0,7	7,8	1	229
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		17,2	30,4	39,9	497,2	19,12	
2 неделя, 1 день - понедельник							
Завтрак (1-4кл)							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		18,15	30,75	55,75	570	0,32	
2 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508

чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		27,9	15,6	58,2	482	0,3	
2 неделя, 3 день- среда							
Завтрак (1-4кл)							
Омлет натуральный на воде с маслом	150	11,7	11,7	0,6	158	0	110
Фрукт	200	3	1	42	190	20	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		14,9	12,7	57,6	406	20,3	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак (1-4кл)							
Мясо отварное	100	14,2	24,6	2,2	284	0,02	241
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228		511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		18,15	30,75	55,75	570	0,32	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак (1-4кл)							
Бедро кури отварное	100	19	7,8	0,6	145	0	487
Картофельное пюре на воде с маслом	150	2,5	5,5	22	147,4	17,8	520
Овощи консервированные	20	0,6	0,7	1,4	15,6	2	229
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак		22,3	14	39	366	20,1	
Всего в среднем за 10 дней		20,05	20,62	52,21	472,02	6,94	