

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день -понедельник							
Обед							
Суп гороховый б/м	250	8,8	5,9	28	208,4	5,8	139
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Биточек по-школьному	90	14,6	20	12,9	316,4	1,5	ттк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	815	34,2	34,4	126,6	986,5	8,3	
Полдник							
Блины с повидлом	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	385	8,8	6,2	71,6	373,8	0,42	
Всего за день	1200	43	40,6	198,2	1360,3	8,72	
1 неделя, 2 день- вторник							
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем б/м	250/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Чахохбили из птицы	100	21,5	28	4	256	2,2	ттк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279	0	508
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	805	40,4	46	105,3	900,93	21	
Полдник							
Оладьи с повидлом	150/20	12,3	15	62,7	693	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	385	12,5	15	77,7	751	0,8	
Всего за день	1190	52,9	61	183	1651,93	21,8	
1 неделя, 3 день- среда							
Обед							
Суп картофельный с крупой б/м	250	8,6	8,1	18,6	193,2	8,3	138
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Жаркое по-домашнему	190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		421
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за обед	785	31,1	43,53	110,75	968,8	15,9	
Полдник							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущ.молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	ттк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	385	14,6	12,3	58,6	395,8	0,5	
Всего за день	1170	45,7	55,83	169,35	1364,6	16,4	
1 неделя, 4 день-четверг							
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем б/м	250/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Котлета куриная	90	20	17,6	9	278,1	1,08	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	825	33,89	34,18	111,45	891,83	12,61	
Полдник							
Манник	150	28,5	13,5	77,1	472	0,3	ттк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	365	28,7	13,5	92,1	530	0,6	
Всего за день	1190	62,59	47,68	203,55	1421,83	13,21	

1 неделя, 5 день-пятница							
Обед							
Суп крестьянский с крупой б/м	250/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Шницель мясной	90	14,5	18,01	13	281,4	1,6	451
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	825	28,25	37,36	91,9	827,1	30,76	
Полдник							
Оладьи с повидлом	150/20	12,3	15	62,7	693	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	385	12,5	15	77,7	751	0,8	
Всего за день	1210	40,75	52,36	169,6	1578,1	31,56	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Обед							
Суп гороховый б/м	250	8,8	5,9	28	208,4	5,8	139
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Бифштекс по-домашнему	90	12,6	30,6	10,8	379	1,3	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	815	32,2	45	124,5	1049,1	8,1	
Полдник							
Блины с повидлом	150/20	8,6	6,2	56,6	315,8	0,12	728
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	385	8,8	6,2	71,6	373,8	0,42	
Всего за день	1200	41	51,2	196,1	1422,9	8,52	
2 неделя, 2 день- вторник							
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем б/м	250/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Тефтели мясные в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461
Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0	511
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	805	28,25	40,25	112,85	926,13	24,8	
Полдник							
Оладьи с повидлом	150/20	12,3	15	62,7	693	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	385	12,5	15	77,7	751	0,8	
Всего за день	1190	40,75	55,25	190,55	1677,13	25,6	
2 неделя, 3 день- среда							
Обед							
Рассольник «Ленинградский» б/м	250/10	6,6	9,8	20,4	198,7	7,54	132
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Котлета мясная	90	14,5	18,01	13	281,4	1,6	451
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Сдоба	50	3,9	2,4	26,15	141		421
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	845	33,35	37,96	129,45	1003,4	27,6	
Полдник							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущ.молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	385	14,6	12,3	58,6	395,8	0,5	
Всего за день	1230	47,95	50,26	188,05	1399,2	28,1	
2 неделя, 4 день-четверг							
Обед							
Борщ из св. капусты с картофелем б/м	250/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110

Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Котлета рыбная	90	22,2	7,8	14,4	226,8	2,2	388
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220,5	0	332
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	825	37,64	24,43	113,6	833,03	13,73	
Полдник							
Манник	150	28,5	13,5	77,1	472	0,3	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	365	28,7	13,5	92,1	530	0,6	
Всего за день	1190	66,34	37,93	205,7	1363,03	14,33	
2 неделя, 5 день-пятница							
Обед							
Суп крестьянский с крупой б/м	250/10	5,1	10,3	6,6	141	10	134
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Голубцы ленивые	100	8,06	23,5	11,05	293	40,9	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
Итого за обед	835	21,81	42,85	89,95	838,7	70,06	
Полдник							
Оладьи с повидлом	150/20	12,3	15	62,7	693	0,5	733
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за полдник	385	12,5	15	77,7	751	0,8	
Всего за день	1220	34,31	57,85	167,65	1589,7	70,86	
Всего в среднем за 10 дней		47,53	51,00	187,18	1482,87	23,91	