



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>							
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гречками б/м	250/15	10	6,1	36	238	5,8	139/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	тк
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	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
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>38,2</b>	<b>38,9</b>	<b>144,6</b>	<b>1110,3</b>	<b>9</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>8,8</b>	<b>6,2</b>	<b>71,6</b>	<b>373,8</b>	<b>0,42</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1275</b>	<b>47</b>	<b>45,1</b>	<b>216,2</b>	<b>1484,1</b>	<b>9,42</b>	
<b>1 неделя, 2 день - вторник</b>							
<b>Обед</b>							
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		
Мясо тушеное	100	10,6	28,2	2,6	305	0,2	256
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Печенье, пряники (весовые)	45	7,6	4,09	57,8	344		
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
<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>38,8</b>	<b>51,89</b>	<b>170,22</b>	<b>1349,73</b>	<b>19</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>12,5</b>	<b>15</b>	<b>77,7</b>	<b>751</b>	<b>0,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1265</b>	<b>51,3</b>	<b>66,89</b>	<b>247,92</b>	<b>2100,73</b>	<b>19,8</b>	
<b>1 неделя, 3 день - среда</b>							
<b>Обед</b>							
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
Печенье, пряники (весовые)	55	9,4	5	70,7	420,8		
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		
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>36,6</b>	<b>46,13</b>	<b>155,3</b>	<b>1248,6</b>	<b>15,9</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущ.молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тк
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>14,6</b>	<b>12,3</b>	<b>58,6</b>	<b>395,8</b>	<b>0,5</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1175</b>	<b>51,2</b>	<b>58,43</b>	<b>213,9</b>	<b>1644,4</b>	<b>16,4</b>	
<b>1 неделя, 4 день - четверг</b>							
<b>Обед</b>							
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	
Тефтели мясные в соусе	100	14,3	23,9	15,6	332,2	6	461
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	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
<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>28,64</b>	<b>40,43</b>	<b>123,4</b>	<b>969,13</b>	<b>16,83</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>365</b>	<b>28,7</b>	<b>13,5</b>	<b>92,1</b>	<b>530</b>	<b>0,6</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1200</b>	<b>57,34</b>	<b>53,93</b>	<b>215,5</b>	<b>1499,13</b>	<b>17,43</b>	
<b>1 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Обед</b>							
Суп овощной со сметаной	250/10	5,2	10,3	9,6	159,2	10,4	99
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Мясные колобки в соусе	100	10,2	23,1	13,08	302,4	4,07	тгк
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	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
<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>24,4</b>	<b>42,5</b>	<b>96,98</b>	<b>876,6</b>	<b>36,57</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>12,5</b>	<b>15</b>	<b>77,7</b>	<b>751</b>	<b>0,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1220</b>	<b>36,9</b>	<b>57,5</b>	<b>174,68</b>	<b>1627,6</b>	<b>37,37</b>	
<b>2 неделя, 1 день – понедельник</b>							
<b>Обед</b>							
Суп гороховый с гречками б/м	250/15	10	6,1	36	238	5,8	139/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Котлета мясная	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	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
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>38,1</b>	<b>36,71</b>	<b>144,7</b>	<b>1071,4</b>	<b>9,1</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>8,8</b>	<b>6,2</b>	<b>71,6</b>	<b>373,8</b>	<b>0,42</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1275</b>	<b>46,9</b>	<b>42,91</b>	<b>216,3</b>	<b>1445,2</b>	<b>9,52</b>	
<b>2 неделя, 2 день- вторник</b>							
<b>Обед</b>							
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		
Котлета куриная	100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	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
<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>37,2</b>	<b>39,4</b>	<b>119</b>	<b>985,83</b>	<b>21,2</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>12,5</b>	<b>15</b>	<b>77,7</b>	<b>751</b>	<b>0,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1270</b>	<b>49,7</b>	<b>54,4</b>	<b>196,7</b>	<b>1736,83</b>	<b>22</b>	
<b>2 неделя, 3 день- среда</b>							
<b>Обед</b>							
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		
Шницель мясной	100	16,1	20,01	14,4	312,7	1,8	451
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	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
<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>31,7</b>	<b>38,91</b>	<b>109,1</b>	<b>926,4</b>	<b>31,44</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожно-пшеничная со стущ.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
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>14,6</b>	<b>12,3</b>	<b>58,6</b>	<b>395,8</b>	<b>0,5</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1220</b>	<b>46,3</b>	<b>51,21</b>	<b>167,7</b>	<b>1322,2</b>	<b>31,94</b>	
<b>2 неделя, 4 день-четверг</b>							
<b>Обед</b>							
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 «Диетическая»	100	12,6	4,4	5,2	111,2	0,7	тгк
Соус томатный	50	0,5	2,2	4	37,3	1,2	366
Макаронны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
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
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>29,84</b>	<b>23,83</b>	<b>114,4</b>	<b>792,03</b>	<b>14,73</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>28,7</b>	<b>13,5</b>	<b>92,1</b>	<b>530</b>	<b>0,6</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1270</b>	<b>58,54</b>	<b>37,33</b>	<b>206,5</b>	<b>1322,03</b>	<b>15,33</b>	
<b>2 неделя, 5 день-пятница</b>							
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями б/м	250	9,3	9,6	16,2	195,6	6,3	38
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4		
Голубцы ленивые	100	9,3	9,6	7	152	3,6	178
Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	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
<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>27,6</b>	<b>28,3</b>	<b>97,5</b>	<b>762,6</b>	<b>32</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>385</b>	<b>12,5</b>	<b>15</b>	<b>77,7</b>	<b>751</b>	<b>0,8</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1210</b>	<b>40,1</b>	<b>43,3</b>	<b>175,2</b>	<b>1513,6</b>	<b>32,8</b>	
<b>Всего в среднем за 10 дней</b>		<b>48,53</b>	<b>51,10</b>	<b>203,06</b>	<b>1569,58</b>	<b>21,20</b>	