

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	210	Омлет	50	3,9	7,0	0,9	97	0,09
	175	Каша Дружба с маслом, ягодным соусом	200/10/20	6,1	11,2	43,2	297	0,96
	388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		523	15,2	23,8	75,0	583
Обед	47	Квашеная капуста с клюквой	100	0,8	5,2	2,5	60	1,33
	97	Суп с рыбными консервами	250	4,5	5,5	16,5	134	17,01
	ТТК	Наггетсы куриные	120	12,5	21,1	20,1	320	0,00
	309	Макароны отварные	180/10	6,5	5,4	31,7	202	0,00
	810/22	Компот из клубники	200	0,2	0,1	11,5	48	12,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:		925	30,2	38,4	110,5	904	30,34
Полдник	ТТК	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	9,9	7,2	51,1	306	0,20
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:	320	15,7	12,2	59,1	406	1,60
		Итого за день:		61,0	74,4	244,7	1893	112,99

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	0,6	0,6	14,7	71	15,00
	6/22	Горячий бутерброд с сыром	40	4,6	3,4	11,8	97	2,00
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/10	8,3	13,1	37,6	303	0,96
	462/21	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,70
		Итого:	600	16,8	20,0	77,9	565	18,66
Обед	67	Винегрет овощной	100	1,5	14,3	8,1	167	11,62
	88	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и зеленью	250	4,7	8,2	8,7	131	15,20
	279	Ёжики	120	13,2	11,6	11,9	204	0,00
	648/22	Картошечка по-школьному	180	5,2	7,0	42,6	255	52,32
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,20
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	915	30,8	42,4	119,6	981	79,34	
Полдник	1064/21	Хачапури	100	13,4	11,3	43,3	330	0,18
	389	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
		Итого:	300	14,4	11,5	63,5	416	2,18
		Итого за день:		62,0	73,9	261,0	1961	100,18

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/30	33,8	24,3	47,3	543	0,77
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	602	38,3	32,7	80,8	763	136,11
Обед	ТТК	Закуска Витаминная с огурцом	100	1,3	7,1	6,9	97	25,00
	103	Лапша куриная с зеленью	250	4,9	4,6	16,8	140	8,20
	268	Котлета по-деревенски	120	19,6	18,8	19,1	319	0,00
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10,8	6,5	48,7	296	0,00
	ТТК	Напиток апельсино-облепиховый	200	0,2	1,0	7,4	39	16,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	921	42,4	39,2	127,1	1031	49,20	
Полдник	1091/22	Мини пицца с курицей и сыром	100	13,9	8,7	29,6	256	2,41
	817/22	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,60
		Итого:	300	14,0	8,8	40,7	302	3,01
	Итого за день:		94,7	80,7	248,7	2096	188,31	

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ сб. рец. 2011 г	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	200/10	8,6	11,1	44,3	312	0,96
	ТТК	Блинчик с ягодным соусом	50/10	4,3	9,6	20,0	147	0,00
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	513	18,8	27,1	88,4	633	1,26
Обед	ТТК	Морковные палочки	100	3,0	8,3	7,0	117	4,90
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250	4,5	6,7	10,5	128	10,26
	265	Плов с мясом	220	24,2	24,8	38,2	472	1,90
	491/21	Напиток из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	16,50
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	835	37,5	41,1	94,6	901	33,56
Полдник	265/21	Лапшевник с творогом	100	6,9	2,5	20,4	131	0,20
	470/21	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:	300	12,7	7,5	28,4	231	1,60
	Итого за день:		69,0	75,7	211,4	1765	36,42	

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	595/22	Стрипсы из курицы	120	25,4	10,4	14,2	260	7,08
	309	Макароны отварные	180/10	6,5	5,4	31,7	202	0,00
	783/22	Чай фруктовый	200	0,2	0,1	10,3	43	1,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	545	35,0	24,0	68,2	631	8,08
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90
	87	Бульон с курицей, яйцом и гренками, зеленью	250/10	11,4	4,7	5,3	109	0,00
	284	Запеканка картофельная с мясом	220	26,1	27,2	31,0	459	7,50
	494/21	Компот из кураги	200	0,8	0,1	22,6	95	0,60
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	995	46,0	33,6	101,2	869	147,34
Полдник	ТТК	Котлетка в тесте	100	12,2	9,0	44,4	308	0,12
	484/21	Кисель ягодный	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
		Итого:	300	12,2	9,0	59,4	338	0,12
		Итого за день:		93,2	66,5	228,7	1838	155,54

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	15	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	210	Омлет	50	3,9	7,0	0,9	97	0,09
	181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,1	10,7	32,4	251	1,17
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	540	17,1	27,8	74,5	627	2,26
Обед	338	Фрукты порционно	150	0,6	0,6	14,7	71	15,00
	96	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и зеленью	250	4,8	8,1	11,1	144	7,76
	ТТК	Наггетсы куриные	120	12,5	21,1	20,1	320	0,00
	646/22	Картофель по-деревенски	180	7,8	9,7	64,0	375	78,48
	484/21	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	965	31,4	40,6	153,1	1079	101,24
Полдник	408	Слойка с мясом	100	20,9	18,7	80,0	575	0,60
	501/21	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
		Итого:	300	21,9	18,9	100,2	661	2,60
		Итого за день:		70,4	87,3	327,8	2368	106,10

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	0,6	0,6	14,7	71	15,00
	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	223	Запеканка творожная с джемом	180/30	31,6	42,1	30,6	526	0,47
	462/21	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,70
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	595	38,4	53,7	71,0	816	16,17
Обед	ТТК	Закуска по-русски	100	5,8	10,2	8,2	148	9,22
	109/21	Суп харчо	250	4,9	6,9	17,4	151	0,65
	444/22	Рыба в сухарях	120	25,6	6,9	6,4	192	0,77
	487/96	Рагу овощное	180	3,0	18,8	14,7	243	21,44
	346	Напиток фруктовый	200	0,3	0,1	18,1	66	19,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	1105	45,3	44,2	93,1	940	51,09	
Полдник	ТТК	Сэндвич с курицей	100	12,4	10,5	35,5	288	4,40
	457/21	Чай Травяной	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:	300	12,6	10,6	44,8	326	4,40
		Итого за день:		96,3	108,5	208,9	2083	71,65

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/10	8,3	13,1	37,6	303	0,96
	496/21	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	615	15,4	19,1	99,0	623	215,30
Обед	47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90	36,50
	248/21	Сырный суп с курицей	250	4,8	9,7	19,3	184	24,10
	259	Жаркое по-домашнему с мясом	220	20,4	24,9	35,1	426	8,50
	489/21	Компот из вишни и яблок	200	0,2	0,1	13,5	56	1,70
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	835	32,6	41,0	105,5	896	70,80	
Полдник	ТТК	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	9,9	7,2	51,1	306	0,20
	783/22	Чай фруктовый с апельсином	200	0,2	0,1	10,3	43	1,00
		Итого:	320	10,1	7,3	61,4	349	1,20
		Итого за день:		58,1	67,5	265,9	1868	287,30

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6,1	11,2	33,5	260	0,92
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		603	13,3	18,0	69,7	488
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90
	82	Борщ с курицей, сметаной и зеленью	250	8,3	9,5	9,3	163	9,70
	274	Мясные зразы с сыром	120	21,7	25,2	14,2	372	0,43
	312	Картофельное пюре	200/10	4,1	6,4	27,3	183	24,21
	494/21	Компот из кураги	200	0,8	0,1	22,6	95	0,60
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:		945	41,2	42,5	103,4	965
Полдник	427/22	Запеканка творожная с морковью со сгущенным молоком	100/20	11,3	10,1	30,8	263	3,53
	484/21	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
		Итого:	320	11,3	10,1	45,8	293	3,53
		Итого за день:		65,8	70,6	218,8	1746	178,93

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ТТК	Наггетсы куриные	120	12,5	21,1	20,1	320	0,00
	309	Макаронные отварные	180/10	6,5	5,4	31,7	202	0,00
		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	783/22	Чай ягодный	200	0,3	0,1	9,9	40	10,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:		565	24,4	32,0	92,6	751
Обед	68	Винегрет овощной с квашеной капустой	100	1,4	7,1	5,3	90	7,40
	102	Суп гороховый с мясом и гречками	250/10	8,6	7,3	18,8	187	5,83
	493/22	Бефстроганов из мяса	120	17,3	14,7	4,5	217	0,44
	304	Рис отварной	180/6	4,6	5,5	48,1	250	0,00
	ТТК	Напиток апельсиново-облепиховый	200	0,2	1,0	7,4	39	16,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:		931	37,7	36,9	112,3	923
Полдник	410	Ватрушка с повидлом	100	5,6	3,3	33,6	185	0,20
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:	300	11,4	8,3	41,6	285	1,60
		Итого за день:		73,5	77,2	246,5	1959	41,27

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	338	Фрукты порционно	150	0,6	0,6	14,7	71	15,00
	120	Вермишель молочная с маслом	200/10	4,4	11,0	14,5	186	0,66
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	595	9,3	20,9	52,5	446	15,96
Обед	ТТК	Закуска Витаминная с огурцом	100	1,3	7,1	6,9	97	25,00
	87	Бульон с курицей, яйцом и гренками, зеленью	250/10	11,4	4,7	5,3	109	0,00
	580/22	Гуляш из мяса птицы	120	14,1	16,2	3,0	214	0,82
	211	Рис с овощами	180	4,1	3,7	40,7	213	0,49
	484/21	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	925	36,5	32,9	99,1	803	26,31	
Полдник	ТТК	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	9,9	7,2	51,1	306	0,20
	457/21	Чай Ароматный	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:	320	10,1	7,3	60,4	344	0,20
		Итого за день:		55,9	61,1	212,0	1593	42,47

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ТТК	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	595/22	Стрипсы из курицы	120	25,4	10,4	14,2	260	7,08
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10,8	6,5	48,7	296	0,00
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	556	41,0	22,3	85,1	707	8,08
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250	4,5	6,7	10,5	128	10,26
	268	Котлета мясная	120	19,7	20,4	17,1	333	0,41
	182/21	Картофель запеченный с сыром	200	10,4	14,2	33,5	303	24,65
	491/21	Напиток из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	16,50
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	935	41,1	42,7	101,9	960	56,72	
Полдник	408	Слойка с мясом	100	20,9	18,7	80,0	575	0,60
	501/21	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
		Итого:	300	21,9	18,9	100,2	661	2,60
		Итого за день:		104,0	83,9	287,2	2328	67,40

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
		Печенье	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/30	33,8	24,3	47,3	543	0,77
	382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	1,59
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	615	44,3	33,6	107,9	904	136,70
Обед	ТТК	Морковные палочки	100	3,0	8,3	7,0	117	4,90
	88	Щи из св. капусты с мясом, сметаной и зеленью	250	4,7	8,2	8,7	131	15,20
	406/22	Паста сливочная с курицей	220	17,1	19,0	31,0	371	2,00
	817/22	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,60
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	835	30,5	36,8	86,0	805	22,70
Полдник	1091/22	Мини пицца с курицей и сыром	100	13,9	8,7	29,6	256	2,41
	457/21	Чай Травяной	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:	300	14,1	8,8	38,9	294	2,41
		Итого за день:		88,9	79,2	232,8	2003	161,80

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	173	Каша молочная пшеничная с маслом (ячневая)	200/10	8,6	11,1	44,3	312	0,96
	210	Омлет	50	3,9	7,0	0,9	97	0,09
	496/21	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	42	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	512	16,1	26,4	75,5	613	81,05
Обед	157/21	Горошек консервированный	100	0,3	0,3	9,0	60	10,00
	112	Куриный суп со звездочками с зеленью (без картофеля)	250	9,9	6,3	15,2	168	1,00
	492/22	Азу мясное с картофелем	220	15,1	19,7	20,0	319	17,82
	810/22	Компот из клубники	200	0,2	0,1	11,5	48	12,00
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	985	32,5	27,9	96,1	789	175,16
Полдник	410	Ватрушка с творогом	100	6,8	4,1	36,6	210	0,00
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:	300	12,6	9,1	44,6	310	1,40
		Итого за день:		61,1	63,4	216,1	1712	257,61

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	309	Вермишель отварная с сыром	180/20	11,2	15,7	38,5	339	0,15
	54-5гн/22	Чай с облепихой	200	0,3	0,6	7,1	35	9,64
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	605	17,9	22,1	88,6	617	144,13
Обед	47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90	36,50
	97	Суп с рыбными консервами	250	4,5	5,5	16,5	134	17,01
	265	Плов с мясом	220	24,2	24,8	38,2	472	1,90
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,20
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	835	36,5	36,7	112,4	920	55,61
Полдник	427/22	Запеканка творожная с морковью с джемом	100/20	9,8	22,0	19,7	252	3,33
	491/21	Напиток из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	16,50
		Итого:	320	10,0	22,1	30,4	296	19,83
		Итого за день:		64,4	80,8	231,4	1833	219,57

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	ТТК	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,00
	174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,4	10,5	38,7	271	0,92
	772/22	Какао с зефирками	200	10,5	9,4	42,4	299	1,75
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	603	21,7	25,5	105,9	735	137,01
Обед	45	Закуска Витаминная	60	0,9	3,1	5,7	54	21,90
	102	Суп гороховый с мясом и гречками	250/10	8,6	7,3	18,8	187	5,83
	ТТК	Наггетсы куриные	120	12,5	21,1	20,1	320	0,00
	309	Макароны отварные	180/10	6,5	5,4	31,7	202	0,00
	346	Напиток фруктовый	200	0,3	0,1	18,1	66	19,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	915	34,5	38,2	122,6	970	46,73	
Полдник	408	Слойка с мясом	100	20,9	18,7	80,0	575	0,60
	484/21	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	15,0	30	0,00
		Итого:	300	20,9	18,7	95,0	605	0,60
		Итого за день:		77,1	82,4	323,5	2310	184,34

День 2 (ВТОРНИК)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00
	120	Вермишель молочная с маслом	200/10	4,4	11,0	14,5	186	0,66
	210	Омлет	50	3,9	7,0	0,9	97	0,09
	496/21	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	42	4,7	1,3	19,8	101	0,00
		Итого:	512	13,8	26,9	53,6	528	80,75
Обед	ТТК	Помидоры с сыром	100	6,1	5,5	3,0	89	20,14
	157/04	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	250	10,6	10,9	11,8	189	0,00
	ТТК	Рыбные палочки	120	17,1	4,1	15,5	168	1,10
	125	Картофель отварной с маслом	200	1,9	5,7	30,7	189	28,03
	501/21	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	935	42,3	27,6	109,4	862	51,27
Полдник	1091/22	Мини пицца с курицей и сыром	100	13,9	8,7	29,6	256	2,41
	457/21	Чай Ароматный	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00
		Итого:	300	14,1	8,8	38,9	294	2,41
		Итого за день:		70,2	63,4	202,0	1684	134,42

День 3 (СРЕДА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
		Кондитерское изделие	30	2,3	4,7	19,1	128	0,00
	223	Запеканка творожная с джемом	180/30	31,6	42,1	30,6	526	0,47
	464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,30
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	615	39,4	49,1	85,0	831	135,11
Обед	71	Овощи в ассортименте	100	0,7	0,1	1,9	12	4,90
	103	Лапша куриная с курицей и зеленью	250	4,9	4,6	16,8	140	8,20
	506/22	Паприкаш из говядины	120	16,0	17,7	3,9	241	13,47
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	10,8	6,5	48,7	296	0,00
	491/21	Напиток из ягод	200	0,2	0,1	10,7	44	16,50
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	921	38,2	30,2	110,2	874	43,07
Полдник	1064/21	Хачапури	100	13,4	11,3	43,3	330	0,18
	495/21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,20
		Итого:	300	14,0	11,4	63,4	414	0,38
		Итого за день:		91,7	90,6	258,6	2119	178,55

День 4 (ЧЕТВЕРГ)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	15	Сыр порционно	18	1,7	4,5	0,8	51	0,11
	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	ТТК	Блинчик со сгущенным молоком	50/10	4,9	3,6	25,6	153	0,10
	181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,1	10,7	32,4	251	0,00
	459/21	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,00
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
		Итого:	670	17,2	20,0	92,3	609	135,55
Обед	73	Икра кабачковая	100	0,0	7,0	7,0	90	0,00
	95	Рассольник по-домашнему со сметаной, зеленью	250	5,0	8,5	14,0	155	24,51
	333/21	Голубцы ленивые	220	18,9	25,6	7,9	340	11,90
	494/21	Компот из кураги	200	0,8	0,1	22,6	95	0,60
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
		Итого:	835	30,3	42,4	79,7	820	37,01
Полдник	265/21	Лапшевник с творогом	100	6,9	2,5	20,4	131	0,20
	470/21	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,8	5,0	8,0	100	1,40
		Итого:	300	12,7	7,5	28,4	231	1,60
	Итого за день:		60,1	69,9	200,4	1660	174,16	

День 5 (ПЯТНИЦА)

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	338	Фрукты порционно	150	1,4	0,3	12,2	54	134,34
	288	Горячий Бутерброд с помидорами и сыром	40	28,1	22,3	0,4	315	2,83
	173	Каша молочная Геркулесовая с маслом	200/10	8,3	13,1	37,6	303	0,96
	783/22	Чай ягодный	200	0,3	0,1	9,9	40	10,00
		Итого:	600	38,0	35,8	60,1	712	148,13
Обед	ТТК	Микс овощной (огурец и морковь)	100	1,1	0,1	4,9	25	5,80
	82	Борщ с мясом, сметаной и зеленью	250	4,5	6,7	10,5	128	10,26
	260	Гуляш из говядины	120	17,5	20,2	3,5	265	1,10
	211	Рис с овощами	180	4,1	3,7	40,7	213	0,49
	489/21	Компот из вишни и яблок	200	0,2	0,1	13,5	56	1,70
	ТТК	Хлеб пшеничный	25	2,8	0,8	11,8	60	0,00
	ТТК	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	16,4	80	0,00
	Итого:	915	33,0	32,0	101,3	827	19,35	
Полдник	ТТК	Закрытая пицца с мясом	100	15,1	8,2	31,7	261	0,72
	501/21	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86	2,00
		Итого:	300	16,1	8,4	51,9	347	2,72
	Итого за день:		87,0	76,3	213,3	1887	170,20	
	Средняя ЭЦ за 20 дней:		75,2	76,7	242,0	1935	143,46	

