

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры сборникам г.Пермь 2008 г и 2018г
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Птица отварная	90	21,4	15,75	0	227	№ 366
	Чай с сахаром, варенье м, медом	200	0,12	0	12,04	49	№ 300 Сбор.2008
	Овощи консервированные отварные	60	1,8	2,28	3,18	41	№ 157
	Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,51	177	№ 386
ИТОГО за завтрак							
		540	29,86	23,75	63,41	588	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71	№ 150
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Мясо тушеное	100	12	14	2	183	№321
	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250	6,72	7,21	21,28	175	№ 89
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	6,6	38,85	250	№202
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	№501
Итого за обед							
		800	32,68	33,67	106,63	859	
Итого за день							
		1340	62,54	57,42	170,04	1447	

День 2							
Завтрак							
	Фрикадельки из кур	90	13,85	17,85	7,76	248	№217 Сбор. Пермь 2008
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	№294 Сбор. Пермь 2008
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,56	190	№256
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	№148
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО за завтрак							
		540	22,93	18,69	73,45	601	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	9,02	10,4	13,83	185	№ 100
	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	60	9,2	12,1	13,2	199	№63
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	№267
	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	№530
	Каша "Дружба"	200	1,4	6,6	27,6	191	№226
	Кофейный напиток с молоком (1-вариант)	200	34,8	3,19	19,71	119	№286 сбор. Пермь 2008
ИТОГО за обед							
		810	63,02	38,29	109,44	923	
Итого за день							
		540	85,95	56,98	182,89	1524	
День 3							
Завтрак							
	Плов из отварной птицы	180	31,87	38,84	35,17	640	№211 Сбор. Пермь 2008
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	№148
	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	№541
	Чай с сахаром, варенье м, медом	200	0,12	0	12,04	49	№300 Сбор.2008
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	

ИТОГО за завтрак		540	40,75	43,92	96,83	969	
Обед							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Борщ с капустой и картофелем	250	8,95	9,73	7,75	155	№95
	Котлеты рыбные любительские	90	10,44	8,88	5,4	149	№162 Сбор.Пермь 2008
	Напиток клюквенный	200	0,11	0	21,07	85	№290 Сбор.Пермь 2008
	Ватрушка "Лакомка"	75	12,6	17,4	21,6	293	№546
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	№377
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
	Овощи консервированные (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7	№149

ИТОГО за обед		965	39,17	42,79	95,47	929	
Итого за день		1505	79,92	86,71	192,3	1898	

День 4							
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	№148
	Жаркое домашнему из мясных консервов говядина тушеная	180	16,58	18,62	17,8	303	№206 Сбор.Пермь 2008
	Коржик молочный	60	2,8	4,9	24,8	154	№547
	Чай с сахаром, варенье м, медом	200	0,12	0	12,04	49	№300 Сбор.2008
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за завтрак		540	22,96	23,9	75,46	607	

Обед							
	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	8,66	9,8	4,82	143	№106
	Печень говяжья по-строгоновски	110	23,99	33,69	6,04	421	№192 Сбор. Пермь 2008
	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219	№385
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	№148
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	92	№280 Сбор,Пермь 2008
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО за обед							
		810	40,21	49,3	93,19	976	
Итого за день							
		1350	63,17	73,2	168,65	1583	
День 5							
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	6,6	38,85	250	№202
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	№148
	Гуляш из говядины	90	13,5	12,75	2,25	178	№327
	Чай с молоком (1 вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89	№296 Сбор.Пермь 2008)
ИТОГО за завтрак							
		540	27,14	21,33	79,26	618	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,34	4,89	13,61	129	№45 Сбор. Пермь 2008
	Котлеты "Школьные"	90	13,5	9,9	11,7	190	№347
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,56	190	№256

	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	2,7	17,9	109	№532
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	№283 Сбор. Пермь 2008
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	№148
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	

ИТОГО за обед		850	33,61	18,32	121,48	833	
----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	------------	--

Итого за день		1390	60,75	39,65	200,74	1451	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

Среднее значение за период		4735	352,33	313,96	914,62	7903	
-----------------------------------	--	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--

Неделя 2							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

День 1							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,56	190	№256
	Мясо тушеное	100	12	14	2	207	№321
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	№294 Сбор. Пермь 2008
	Овощи консервированные (отварные)	60	1,8	2,28	3,18	40	№157

ИТОГО за завтрак		550	22,46	17,06	69,73	593	
-------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	------------	--

Обед							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,83	7,88	17,35	180	№116
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№82
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71	№150
	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219	№385

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	№501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	90	7,94	19,24	1,88	216	№205 сборн.Пермь 2008

Итого за обед		890	27,12	38,81	112,38	910	
----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	------------	--

Итого за день		1440	49,58	55,87	182,11	1503	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

День 2							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

	Чай с сахаром, варенье м, медом	200	0,12	0	12,04	49	300 Сбор.2008
--	---------------------------------	-----	------	---	-------	----	---------------

	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	№542
--	------------------	----	-----	-----	------	-----	------

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
--	----------------	----	------	------	-------	----	--

	Рагу из птицы	180	15,3	18,9	12,6	282	№376
--	---------------	-----	------	------	------	-----	------

	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	№148
--	-------------------------	----	------	------	------	---	------

Итого за завтрак		540	23,08	25,98	73,26	621	
-------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	------------	--

Обед							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

	Суп из овощей	250	8,88	9,83	9,55	162	№117
--	---------------	-----	------	------	------	-----	------

	Запеканка из творога	180	33,76	11,75	41,95	408	№279
--	----------------------	-----	-------	-------	-------	-----	------

	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,77	3,93	25,95	154	№269 Сбор.Пермь 2008
--	-------------------------------	-----	------	------	-------	-----	----------------------------

	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	70	1,6	3,8	23,4	134	№72
--	---	----	-----	-----	------	-----	-----

Итого за обед		700	48,01	29,31	100,85	858	
----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	------------	--

Итого за день		1240	71,09	55,29	174,11	1479	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

День 3							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	№148
	Кнели из птицы с рисом	90	12,6	9,9	4,5	158	№ 371
	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	131	№235 Сбор.2008
	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	№544
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром, варенье м, медом	200	0,12	0	12,04	49	№300 Сбор.2008
Итого за завтрак		600	24,21	19,33	86,04	607	
Обед							
	Свекольник	250	9,2	10,05	11,33	173	№98
	Рыба , тушеная в томате с овощами	130	13	4	8	120	№299
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	92	№280 Сбор, Пермь 2008
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	№377
	Кекс "Детский"	75	4,6	14,1	25,8	248	№549
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО за обед		805	33,32	34,47	96,62	829	
Итого за день		1405	57,53	53,8	182,66	1436	
День 4							
Завтрак							
	Птица отварная	90	21,38	15,75	0	227	№366
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,95	7,5	36,15	244	№203
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	8,01	4,62	71	№150
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89	№296 Сбор, Пермь 2008)

Итого за завтрак		540	34,91	33,18	77,79		725
Обед							
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39		171 № 71 Сбор.2008
	Чай с сахаром, варенье м, медом	200	0,12	0	12,04		49 №300 Сбор.2008
	Ватрушка "Лакомка"	75	12,6	17,4	21,6		293 546
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,3	10	35,9		283 № 259
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14		7 № 148
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94
Итого за обед		825	34,7	35,99	108,75		897
Итого за день							
		1365	69,61	69,17	186,54		1622
День 5							
Завтрак							
	Плов из отварной птицы	180	31,87	38,88	35,17		533 №211 Сбор. Пермь 2008
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14		7 №148
	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3		181 №540
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31		62 №294 Сбор. Пермь 2008
Итого за завтрак		540	41,2	44,67	98,6		877
Обед							
	Солянка из птицы	250	20,48	18,13	4,08		262 №111
	Фрикадельки из кур	90	14,83	19,13	4,59		264 №217 Сбор, Пермь 2008

	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	6,6	38,85	250	№202
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	№283 Сбор. Пермь 2008
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	№148
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за обед		790	48,11	44,24	96,23	991	
Итого за день		1330	89,31	88,91	194,83	1868	
Среднее значение за период		6780	337,12	323,04	920,25	7908	
Среднее значение за весь период		11515	689,45	637	1834,87	15811	