



I неделя четверг

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г					
завтрак							
1	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	6,90	14,12	135,82	93
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			8,65	15,57	37,69	325,49	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед							
1	Суп картофельный с горохом	180	4,39	4,22	13,06	107,78	102
2	Рагу из курицы	160	11,02	15,42	13,45	236,66	56
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			17,29	25,36	59,76	536,44	
полдник							
1	Омлет натуральный	110	9,34	25,23	1,24	269,39	216
2	Овощи свежие в нарезке	50	1,00	0,40	2,30	16,80	71
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			12,36	31,35	27,11	440,03	
Итого за день:			32,00	58,37	121,20	1138,13	

II неделя среда

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г					
	завтрак						
1	Каша молочная с пшеном	150	7,54	12,46	30,94	266,06	177,00
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за завтрак		9,56	26,38	54,61	494,10	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/7	1,45	3,93	10,20	81,97	82
2	Птица тушенная с соусом	50/30	5,88	5,38	1,20	76,74	301
			0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Рис отварной гарнир	100	2,40	2,88	25,02	135,60	302
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед		12,35	22,42	72,09	539,54	
	полдник						
1	Пирожок с картофелем	80	3,69	7,06	5,82	101,58	1104
2	Чай с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
	Итого за полдник		6,36	12,01	20,13	214,05	
	Итого за день:		28,67	61,21	156,63	1292,09	

II неделя четверг

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г					
завтрак							
1	Каша молочная "Дружба"	150	6,21	7,73	27,71	205,25	168
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			8,23	21,65	51,38	433,29	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед							
1	Суп картофельный с вермишелью	180	2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Котлеты рыбные "Любительские"	55/25	17,98	5,65	14,25	179,77	88
	с соусом		0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Пюре картофельное	100	2,26	4,04	13,68	100,12	321
4	Салат из капусты с зеленым горошком	50	1,84	4,58	2,16	57,22	7
5	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			26,64	23,95	79,16	638,75	
полдник							
1	Оладьи из творога	100/10	9,79	15,09	15,69	237,73	239
	с молоком сгущенным		0,68	0,83	5,35	31,59	
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			10,65	15,92	33,64	320,44	
Итого за день:			45,92	61,92	173,98	1436,88	

II неделя пятница

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г					
завтрак							
1	Каша молочная с рисом	150	7,55	12,46	30,95	266,14	177
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,82	7,31	68,50	1
3	Повидло фруктовое	10	0,10	0,00	6,02	24,48	
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			9,05	16,28	56,88	410,24	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед							
1	Суп картофельный с горохом	180	4,39	4,22	13,06	107,78	102
2	Азу с картофелем	150	13,15	9,97	22,09	230,69	637
3	Овощи свежие в нарезке	50	1,84	4,58	2,16	57,22	71
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			21,26	24,49	70,56	587,69	
полдник							
1	Капуста тушенная	100	2,07	3,23	9,42	75,02	336
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник			4,09	8,95	32,99	228,86	
Итого за день:			34,80	50,12	170,23	1271,19	

Составил главный специалист отдела ИМС МКУ "Управление образования
местной администрации Прохладненского муниципального района КБР"
Бачурина А.В.

