

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 1 Понедельник							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	5.1	9.4	90	79
	Тефтели из мяса кур с соусом	100/40	23.9	17.2	9.5	289	618
	Каша гречневая расыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57	944
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего	677	39	31,3	94,5	810	
Доп. питание							
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	817	39,6	31,9	108,2	872	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92	ТТК 33
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243	ТТК 98
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего	600	14.1	16.3	126.8	684	
Доп. питание							
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	740	14.7	16.9	140.5	746	

Неделя 1 день 3 Среда										
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4		115	ТТК 56		
	Гуляш	120	15.8	28	4.9		334	591		
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6.5	37		231	688		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20		80	868		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18		95	ТТК 35		
	Всего	650	27.5	45.3	84.3		855			
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7		62	847		
	Всего	140	0.6	0.6	13.7		62			
	Итого за день	790	28.1	45.9	98.0		917			
Неделя 1 день 4 Четверг										
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4		130	208		
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	25		137	959		
	Сдоба с творогом	100	15,8	13.2	15,6		244	ТТК 99		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18		95	ТТК 35		
	Всего	600	31,2	19,7	76,0		606			
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7		62	847		
	Всего	140	0.6	0.6	13.7		62			
	Итого за день	740	31,8	20,3	89,7		668			
Неделя 1 день 5 Пятница										
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,1		62	ТТК 50		
	Филе пантасиуса припущенное	100	20.0	8.6	4.8		176	488		
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1		168	694		
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15,1		57	944		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18		95	ТТК 35		
	Всего	637	29.1	20.9	65.1		558			
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7		62	847		
	Всего	140	0.6	0.6	13.7		62			
	Итого за день	777	29.7	21.5	78.8		620			
Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении										
Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении										

Неделя 2 день 1 Понедельник									
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	5.1	9.4		90	79	
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1		430	ТТК 42	
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6.5	37		231	688	
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8		56	943	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18		95	ТТК 35	
	Всего	630	26,2	47,0	95,3		902		
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7		62	847	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7		62		
	Итого за день	770	26,8	47,6	109		964		
Неделя 2 день 2 Вторник									
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2		254	ТТК 53	
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23		92	ТТК 33	
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6		243	ТТК 98	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18		95	ТТК 35	
	Всего	600	14.1	16.3	126.8		684		
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7		62	847	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7		62		
	Итого за день	740	14.7	16.9	140.5		746		
Неделя 2 день 3 Среда									
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4		115	ТТК 56	
	Филе кур, тушенное в соусе	110	19.9	8.0	8.1		184	643	
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1		168	694	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20		80	868	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18		95	ТТК 35	
	Всего	640	29.1	25.1	74.6		642		
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7		62	847	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7		62		
	Итого за день	780	29.7	25.7	88.3		704		

Неделя 2 день 4 Четверг									
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	208		
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	25	137	959		
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	15,6	244	ТТК 99		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95	ТТК 35		
	Всего	600	31,2	19,7	76,0	606			
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	13,7	62	847		
	Всего	140	0,6	0,6	13,7	62			
	Итого за день	740	31,8	20,3	89,7	668			
Неделя 2 день 5 Пятница									
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,1	62	ТТК 50		
	Плов из птицы	200	20,3	10,7	33,4	311	646		
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	14,8	56	943		
	Кондитерское изделие Чоко пай	30	1,3	4,8	19,2	126	ТТК126		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95	ТТК 35		
	Всего	580	27,2	21,5	88,5	650			
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	13,7	62	847		
	Всего	140	0,6	0,6	13,7	62			
	Итого за день	720	27,8	22,1	102,2	712			
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении									
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении									
	Только основной завтрак - Всего за 14 дней								
	Среднедневные показатели								
	Всего завтрак+доп. питание за 14 дней								
	Среднедневные показатели								

Номера рецептов указаны в соответствии со «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания.
 Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2009 года или на основании ТТК разработанных на предприятии.