

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	21,38	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	29,84	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	62,52	57,42	170,04		1447
День 2							
Завтрак							
	Фрикадельки из кур	90	13,84	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	22,92	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
	Ватрушки сповидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	530
	Каша "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	191	226
	Кофейный напиток с молоком (1-вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	286 сбор. Пермь 2008
ИТОГО за обед		810	34,81	38,29	109,44	923	
Итого за день		540	57,73	56,98	182,89	1524	
День 3							
Завтрак							
	Плов из отварной птицы	200	35,41	43,16	39,08	710	211 Сбор. Пермь 2008
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	148

	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		500	38,99	43,54	71,94	860	

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	8,87	5,4	149	162 Сбор.Пермь 2008
	Напиток клюквенный	200	0,11	0	21,07	85	290 Сбор.Пермь 2008
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	542
	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		950	30,77	32,08	101,67	825	
----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	------------	--

Итого за день		1450	69,76	75,62	173,61	1685	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--

День 4							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	148
	Омлет натуральный	200	17,66	28,38	4,41	343	268
	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	2,7	17,9	109	532
	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		560	24,44	31,46	55,17		602
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		1370	64,65	80,76	148,36		1578
День 5							
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3		63 267
	Макаронны изделия отварные с сыром	200	12,3	10	35,9		283 259
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	60	2,74	18,85	17,14		250 69
	Чай с молоком (1 вариант)	200	1,4	1,6	17,34		89 296 Сбор. Пермь 2008)
ИТОГО за завтрак		500	21,54	35,05	70,68		685
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,34	4,89	13,61		129 45 Сбор. Пермь 2008

	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная	180	16,58	18,62	17,8	303	206 Сбор.Пермь 2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	283 Сбор. Пермь 2008
	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181	540
	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	33,74	29,29	107,42	828	
Итого за день		1290	55,28	64,34	178,1	1513	
Среднее значение за период		4700	309,94	335,12	853	7747	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,56	190	256
	Мясо тушеное	100	12	14	2	184	321
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	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		590	27,56	21,66	70,03	633	
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		1480	54,68	60,47	182,41	1543	
День 2							
Завтрак							
	Чай с сахаром, варенье м, медом	200	0,12	0	12,04	49	300 Сбор. 2008
	Кекс "Детский"	75	4,6	14,1	25,8	248	549
	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		555	23,48	33,38	71,26	680	
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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	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)	40	1,6	3,8	23,4	134	72
Итого за обед		770	48,41	29,71	110,65	902	

Итого за день		1325	71,89	63,09	181,91	1582	
День 3							
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	7	148
	Коржик молочный	60	2,8	4,9	24,8	154	547
	Макаронник (макаронная запеканка)	200	10,9	7,6	53,7	327	262
	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		560	17,28	12,88	111,36	631	
Обед							
	Свекольник	250	9,2	10,05	11,33	173	98
	Рыба соленая (порциями)	90	20,43	11,34	0	185	80
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	92	280 Сбор, Пермь 2008
	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	23,9	124	545
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	377
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
ИТОГО за обед		780	45,25	33,71	87,02	833	

Итого за день		1340	62,53	46,59	198,38	1464	
День 4							
Завтрак							
	Птица отварная	90	21,38	15,8	0	228	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	33,23	77,79	726	
Обед							
	Щи со свежей капустой и картофелем	250	8,73	9,8	6,38	149	104
	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	37,21	37,58	96,74	875	
Итого за день		1365	72,12	70,81	174,53	1601	
День 5							
Завтрак							
	Плов из отварной птицы	200	35,42	43,2	39,08	711	211 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	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294 Сбор. Пермь 2008
Итого за завтрак		500	38,95	43,59	75,21	874	
Обед							

	Солянка из птицы	250	20,48	18,13	4,08	262	111
	Фрикадельки из кур	90	14,83	19,12	8,31	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	44,23	99,95	991	
Итого за день		1290	87,06	87,82	175,16	1865	
Среднее значение за период		6800	348,28	328,78	912,39	8055	
Среднее значение за весь период		11500	658,22	663,9	1765,39	15802	