

Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак	855	18,42	24,46	106,44	774,23	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,9	91,38	83
	Котлеты, биточки рыбные	100	12,82	8,86	15,53	195,26	510
	Пюре картофельное с маслом	180	3,87	5,86	26,41	181,29	694
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Кекс столичный	60	3,65	14,01	36,38	285,93	82
Итого за Завтрак		765	24,45	34,23	141,45	955,36	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежлы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52,02
	Котлета рубленая из птицы	100	15,96	17,57	16,05	208,32	667
	Рагу овощное	180	2,99	8,6	19,93	169,6	716
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
	Итого за Завтрак		855	23,23	34,61	95,10	700,35

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с мясом переднего отруба	100	11,8	2	17,1	241	8,28
	Каша пшеничная с маслом	210	7,77	11,09	37,41	195,2	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Хлеб	40	2,64	0,48	18	72,4	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338

Итого за Завтрак		800	25,76	16,32	119,82	736,90	
День: 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. Капусты	100	1,56	5,09	9,41	88,86	79
	Биточек мясной	100	10,78	12,64	17,68	337,06	608
	Рис отварной с маслом	180	4,58	6,52	46,33	274,43	682
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Пирожное "Россиянка"	60	3,54	13,31	36,62	282,21	73
Итого за Завтрак		772	22,8	38,0	150,3	1134,0	

День: 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,83	52
	Гуляш	100	7,75	10,78	4,67	198,7	591
	Греча рассыпчатая с маслом	180	10,51	7,31	51,69	325,71	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
	Итого за Завтрак		855	22,54	26,53	115,48	846,84

День: 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат витаминный	100	1,7	5,08	9,89	91,35	83
	Тефтели	100	7,66	20,96	14,31	310,46	619
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Макаронны отварные с маслом	180	6,39	5,24	42,65	253,1	688
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	25	1,65	0,3	11,25	45,25	
	Яблоко	250	1	1	24,5	117,5	338
Итого за Завтрак		905	19,35	33,97	130,44	948,82	

День: 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

наименование блюда	блюда					Тихеская ценность (ккал)	рецептуры
	Б	Ж	У	Б	У		
Завтрак							
Запеканка из творога с повидлом	240	12,05	53,33	25,49		460,15	469,26
Чай с сахаром	200	0,05	15,01	0,2		56,85	943
Хлеб пшеничный	25	0,2	12,15	1,9		59,5	
Яблоко	100	0,12	13,81	0,4		47	338
Булочка "Оригинальная"	60	12,42	94,3	27,99		623,5	
Итого за Завтрак	625	24,84	188,60	55,98		1247,00	
Среднее значение за период	796	28,83	129,06	26,88		895,48	

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко; ООО «Издательство Арий», М., 2009г.

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017.