Возрастная категория: от 12 лет и старше(платники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	250	7.25	8.6	38	275	*175*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Сыр твердый порциями	10	2.3	2.95	0	47	*15*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**610**	**13.85**	**19.95**	**87.53**	**612.02**	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100	2.68	7.11	9.7	113.87	*40*
	Свекольник	250	7.35	6.25	17.66	156.25	*82*
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12.4	7.78	3.74	152.46	*408/505*
	Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.76	45.95	229.2	*334*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**900**	**35.23**	**28.9**	**133.85**	**930.98**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1510**	**49.08**	**48.85**	**221.38**	**1543**	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущёным (150/50)	200	26.6	13.6	24.2	332	*224*
	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2.4	3.5	22.8	108	*пр*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**30.6**	**17.4**	**73.2**	**553.3**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1.16	5.86	11.3	102.2	*43*
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5.8	29.7	133	*96*
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	110	11.5	5.06	13.23	151.28	*345/505*
	Картофельное пюре	180	6.48	11.03	31.68	252	*128*
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	151	*551*
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**910**	**30.72**	**30.23**	**141.23**	**965.08**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1460**	**61.32**	**47.63**	**214.43**	**1518.38**	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9.83	11	42	302	*181*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
	Сыр твердый порциями	10	2.3	2.95	0	47	*15*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	*209*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**20.13**	**26.65**	**75.83**	**629.72**	
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	100	1.43	5	16.45	117.39	*28*
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3.88	7	10	120	*88*
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9.2	3.41	7.2	127.2	*411*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.8	7.56	46.44	294	*171*
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	*388*
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**900**	**31.67**	**25.63**	**133.95**	**937.19**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1450**	**51.8**	**52.28**	**209.78**	**1566.91**	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16.78	30.88	52.8	464.4	*440*
	Кукуруза консервированная припущеная	60	1.8	0.12	3.78	41.4	*131*
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6	*пр*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**580**	**23.04**	**32.86**	**84.24**	**656.4**	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоком	100	3.5	4	6.8	76	*71*
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3.9	2.8	20	121	*103*
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10.05	16.45	20.88	341	*259*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб пшеничный	50	5.31	2.32	21.83	137	*пр*
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16	88	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**920**	**26.56**	**26.27**	**117.21**	**894**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**49.6**	**59.13**	**201.45**	**1550.4**	

День 5							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	*54*
	Макаронные изделия отварные	200	6.8	6.4	51.05	254	*334*
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10.57	12.32	15.56	224.51	*128/505*
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6	*пр*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**610**	**22.73**	**20.78**	**104.27**	**673.31**	
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2.5	6.5	11.2	112	*пр/53*
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6.53	4.75	22	160.28	*102*
	Рагу из птицы (200/80)	280	22.02	30.8	19.8	463.96	*407*
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	*388*
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**900**	**38.41**	**44.71**	**106.86**	**1014.84**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1510**	**61.14**	**65.49**	**211.13**	**1688.15**	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	250	5.25	9.5	37.75	258	*173*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Сыр твердый порциями	15	3.45	4.43	0	70.5	*15*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**615**	**13**	**22.33**	**87.28**	**618.52**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	100	1.2	6.8	8.8	102	*39*
	Суп картофельный рыбный	250	6.64	3.58	17.37	129.23	*289*
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10.31	12.25	9.41	165.57	*274/505*
	Каша из гороха с маслом	180	13	4.45	43.09	283.8	*198*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**910**	**38.41**	**29.54**	**139.83**	**987.2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1525**	**51.41**	**51.87**	**227.11**	**1605.72**	

День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15.06	26	3.06	317.3	*210*
	Зелёный горошек консервированный	60	1.8	3.72	3.72	55.2	*75*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2.4	3.5	22.8	108	*пр*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**22.06**	**34.02**	**58.18**	**613.5**	
ОБЕД	Морковь туш-я с курагой	100	1.13	4.5	9.8	66	*484*
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3.88	7	10	120	*82*
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13.3	14.38	12	123.2	*444/505*
	Рис отварной с овощами	180	4.33	5.41	42.8	237.6	*305*
	Компот из кураги	200	1.92	0.12	25.86	151	*551*
	Хлеб пшеничный	40	4.2	1.8	17.5	109.6	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**910**	**31.16**	**33.71**	**129.96**	**873.4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1460**	**53.22**	**67.73**	**188.14**	**1486.9**	
День 8							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	*54*
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12.4	7.78	3.74	152.46	*408/505*
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.8	8.4	51.6	326	*171*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**600**	**27.5**	**17.78**	**88.64**	**645.86**	
ОБЕД	*Кукуруза консервированная припущеная*	*100*	*3.01*	*0.19*	*6.31*	*38.8*	***131***
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6.4	4.5	21.75	141	*102*
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	110	11.5	5.06	13.23	151.28	*345/505*
	Картофель отварной с маслом	180	3.47	5.64	40.32	188	*125*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131	*349*
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6	*пр*
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.7	16	88	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**920**	**32.44**	**18.05**	**146.77**	**847.68**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1520**	**59.94**	**35.83**	**235.41**	**1493.54**	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8.95	11.75	36	304.8	*266*
	Фрукт свежий , сезонный	100	1.4	0.3	16	72.3	*пр*
	Чай с лимоном	200	0.2		10.2	41	*377*
	Батон нарезной	40	2.6	0.8	18.4	92	*пр*
	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72	*14*
	Сыр твердый порциями	10	2.3	2.95	0	47	*15*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**610**	**15.55**	**23**	**80.73**	**622.82**	
ОБЕД	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1.95	4.14	7.58	75.24	*53*
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3.88	7	10	120	*88*
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16.78	30.88	52.8	464.4	*406*
	Компот из замороженной ягоды	200	0.17	0.04	23.1	93.5	*639*
	Хлеб пшеничный	40	4.26	1.86	17.46	109.6	*пр*
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.7	16	88	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**910**	**30.24**	**44.62**	**126.94**	**950.74**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1520**	**45.79**	**67.62**	**207.67**	**1573.56**	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8.6	15	46.7	356.3	*204*
	Фрукт свежий , сезонный	200	2.8	0.6	32	144.6	*пр*
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	60	*376*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**600**	**11.6**	**15.7**	**93.7**	**560.9**	
ОБЕД	Кабачковая икра	100	2.5	6.5	11.2	112	*пр/53*
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2.12	5.38	17.13	126.18	*96*
	Тефтели мясные с соусом (90/20)	110	9.5	9.41	9.9	287.2	*437/505*
	Рагу из овощей	180	4.2	8.04	13.8	152.8	*492*
	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	*388*
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	*пр*
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.5	12	66	*пр*
ИТОГО ЗА ОБЕД		**900**	**24.62**	**31.53**	**101.53**	**929.38**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**36.22**	**47.23**	**195.23**	**1490.28**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**14955**	**519.52**	**543.66**	**2111.73**	**15516.84**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1496**	**51.95**	**54.37**	**211.17**	**1551.68**	

Норма среднего значения суммарного объёма блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Фактиче-е значение суммарного объёма блюд по меню гр
завтрак	550	588
обед	800	908
Итого за день	**1350**	1496

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
Завтрак		20.01	23.05	83.36	618.64
Рекомендуемая величина		18.00	18.40	76.60	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		31.95	31.32	127.81	933.05
Рекомендуемая величина		27.00	27.60	114.90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Средняя всего за день		51.95	54.37	211.17	1551.68
Рекомендуемая величина		45.00	46.00	191.50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					57%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней					
Завтрак		22.07	23.53	85.01	624.95
Рекомендуемая величина		18.00	18.40	76.60	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		32.52	31.15	126.62	948.42
Рекомендуемая величина		27.00	27.60	114.90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					35%
Средняя всего за день		54.59	54.68	211.63	1573.37
Рекомендуемая величина		45.00	46.00	191.50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					58%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней					
Завтрак		17.94	22.57	81.71	612.32
Рекомендуемая величина		18.00	18.40	76.60	544-680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		31.37	31.49	129.01	917.68
Рекомендуемая величина		27.00	27.60	114.90	816-952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Средняя всего за день		49.32	54.06	210.71	1530.00
Рекомендуемая величина		45.00	46.00	191.50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					56%