

Возрастная категория: от 12 лет и старше(ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1 День 1						
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	12,4	18,25	85,63	557,22
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,55	21,79	124,15	817,11
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,8	249
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,5	12,9	61,4	407
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	53,45	52,94	271,18	1781,33
День 2						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,45	14,9	73,4	560,3
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	29,56	24,37	129,93	862,88
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,1	12,6	64	409,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	71,11	51,87	267,33	1832,48
День 3						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,13	26,65	75,83
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120
	Кнели из кур с рисом (70/30)	100	9,2	3,41	7,2	127,2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,24	20,63	117,5	819,8
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,95	1,55	57,8	304,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	55,32	48,83	251,13	1754,32
День 4						
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,14	32,8	82,35	635,7
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121
	Жаркое по домашнему (200/80)	280	10,05	16,45	20,88	341
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	23,06	22,27	110,41	818
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,8	7,6	85,6	467,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	56	62,67	278,36	1921

День 5						
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/20)	110	10,57	12,32	15,56	224,51
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,08	20,09	96,57	635,91
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28
	Рагу из птицы (200/80)	280	22,02	30,8	19,8	463,96
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,91	38,21	95,66	902,84
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	5,9	3	38,8	361,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	63,89	61,3	231,03	1900,05
Неделя 2 День 6						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Сыр твердый порциями	15	3,45	4,43	0	70,5
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	11,95	20,43	79,73	566,92
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	250	6,64	3,58	17,37	129,23
	Котлета по домашнему в соусе красном (90/20)	110	10,31	12,25	9,41	165,57
	Каша из гороха с маслом	180	13	4,45	43,09	283,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	37,21	22,74	131,03	885,2
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Блинчики дрожжевые со сгущённым молоком (120/30)	150	3,1	7,9	39,8	249
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,5	12,9	61,4	407
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	57,66	56,07	272,16	1859,12
День 7						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3
	Зелёный горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2
	Чай с лимоном	200	0,2	0,2	10,2	41
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,06	34,02	58,18
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,3	14,38	12	123,2
	Рис отварной с овощами	180	4,33	5,41	42,8	237,6
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,03	29,21	120,16	807,4
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	9,9	7,8	40,6	393,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	61,99	71,03	218,94	1814,2

День 8						
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,05	16,89	80,88	601,26
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,28
	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	29,43	17,86	140,46	808,88
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	7,4	4,5	62,6	360,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	62,88	39,25	283,94	1770,44
День 9						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,76	20,65	73,53	609,92
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,29	40,48	119,36	875,5
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Сырники из творога сахаром, сметаной (150/25/25)	200	18,35	25	24,3	293,15
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	23,75	30	45,9	451,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,8	91,13	238,79	1936,57
День 10						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3
	Фрукт свежий , сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11,6	15,7	93,7	560,9
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18
	Тефтели мясные с соусом (90/20)	110	9,5	9,41	9,9	287,2
	Рагу из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	22,12	25,03	90,33	817,38
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,5	10,5	59,3	424,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	42,22	51,23	243,33	1802,58
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17645	590,32	586,32	2556,19	18372,09
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1764,5	59,03	58,63	255,62	1837,21

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр
завтрак	550	560
обед	800	808
полдник	350	385
Итого за день	1700	1753

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
<i>Завтрак</i>		19,36	22,04	79,98	597,14
<i>Рекомендуемая величина</i>		18,00	18,40	76,60	544-680
<i>Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%</i>					22%
<i>Обед</i>		29,84	26,26	117,90	841,50
<i>Рекомендуемая величина</i>		27,00	27,60	114,90	816-952
<i>Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%</i>					31%
<i>Полдник</i>		9,83	10,34	57,74	398,58
<i>Рекомендуемая величина</i>		9,00	9,20	38,30	272-408
<i>Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%</i>					15%
<i>Средняя всего за день</i>		59,03	58,63	255,62	1837,21
<i>Рекомендуемая величина</i>		54,00	55,20	229,80	1632-2040
<i>Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%</i>					68%

№ рецептур

175
пр
15
14
376
пр
82
408/505
334
349
пр
пр
пр
223

224
пр
пр
377
96
345/505
128
551
пр
пр
пр
пр
638

181
14
15
пр
376
209
88
411
171
388
пр
пр
пр
741
пр

440
131
пр
377
103
259
349
пр
пр
пр
пр
622

54
334
128/505
пр
376
102
407
388
пр
пр
пр
пр
738

173
пр
15
14
376
пр
289
274/505
198
349
пр
пр
пр
223

210
75
377
пр
пр
82
444/505
305
551
пр
пр
пр
пр
738

54
408/505
171
пр
376
102
345/505
125
349
пр
пр
пр
пр
738

266
пр
377
пр
14
15
88
406
639
пр
пр
пр
219

204
пр
376
96
437/505
492
388
пр
пр
пр
пр
606