

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Секольник	Раскольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,88	5	14,13	125	82
ПОЛДНИК	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	90	10,15	7	3,37	137,22	408/505
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	3,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
	Кисломолочный продукт	700	27,73	18,8	112,6	732,42	np
ИТОГО ЗА ОБЕД	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Блючка сахарная	50	1,65	3,65	13,2	89,5	638
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	8,45	8,95	50,8	319,8	
День 2							
Обед	Раскольник ленинградский на м/к бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
ПОЛДНИК	Котлеты рыбные из минтай фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из кураги	200	1,92	0,12	26,86	151	551
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
	Сок фруктовый, плодовый, ягодный тетрапак	700	27,73	24,76	95,99	751,25	np
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	8,45	8,95	50,8	319,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1050	36,18	33,71	146,79	1071,05	
День 3							
Обед	Щи из свежей капусты с картошкой вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96	88
ПОЛДНИК	Кнели из кур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171
ИТОГО ЗА ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
	Сок фруктовый, плодовый, ягодный тетрапак	700	25,9	17,17	102,64	706,69	np
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	4,95	1,55	57,8	304,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1050	30,85	18,72	160,44	1011,49	
День 4							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16	96,8	103
ПОЛДНИК	Жаркое по-домашнему (180/60)	240	6,9	14,1	17,9	286	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	3,7	131	349
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	np
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	np
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	8,8	6,45	61,6	348,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1070	26,82	25,29	160,7	1060,2	

День 5		День 2		День 6		День 7		День 8	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200
	Пау на птице (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	349	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	Компот из смеси сухофруктов	150	Картофель отварной с маслом
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	Компот из кураги	40	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,57	37,2	82,27	780,08	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	25,43
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, яблочный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	ПОЛДНИК	200	1,4
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3		100	1,4
	Лирошки печенье из слоеного теста с картофелем	75	2,3	1,8	122,25	738	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	375	6,25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8	11,1	320,55	223	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1095	31,68
ПОЛДНИК	Блинчики дрожжевые со сметанным молоком (100/20)	120	2,6	6,1	33,2	208		100	0,3
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158		75	3,45
	Лирошки печенье из слоеного теста с картофелем	700	30,85	18,61	114,31	754,54		200	1,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	2,4	0,5	12	66		200	1,4
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2		200	1,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2		200	1,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,85	18,61	114,31	754,54		200	1,4
ПОЛДНИК	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49		200	1,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131		200	1,4
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2		200	1,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	2,4	0,5	12	66		200	1,4
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2		200	1,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2		200	1,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,85	18,61	114,31	754,54		200	1,4
ПОЛДНИК	Лирошки печенье из слоеного теста с картофелем	200	1,4	0,2	19,8	126		200	1,4
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3		200	1,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8	11,1	33,2	208		200	1,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1020	38,85	29,71	169,11	1120,54		200	1,4
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	200	5,31	2,87	13,9	103,38	82	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский со сметаной	200
	Котлета по домашнему в соусе красном (60/30)	90	8,44	10,03	7,7	135,47	444/505	Котлеты куриные, припущенные с соусом (60/30)	90
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	305	Рис отварной с овощами	150
	Компот из кураги	200	0,6	0,1	31,7	131	551	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	551	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	551	Хлеб ржаной	40
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,85	18,61	114,31	754,54	82	ИТОГО ЗА ОБЕД	710
ПОЛДНИК	Лирошки печенье из слоеного теста с картофелем	75	2,3	1,8	122,25	738		75	2,3
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3		100	1,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8	11,1	33,2	208		100	1,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1020	38,85	29,71	169,11	1120,54		100	1,4
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200
	Пау на птице (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	407	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388	Картофель отварной с маслом	150
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	388	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	388	Хлеб ржаной	40
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,57	37,2	82,27	780,08	388	ИТОГО ЗА ОБЕД	720
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, яблочный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	407	ПОЛДНИК	200
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	407	Фрукт свежий, сезонный	100
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8	11,1	33,2	208	407	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	375
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1075	33,67	39,5	120,32	1100,63	407	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1095
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200
	Пау на птице (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	102	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	102	Картофель отварной с маслом	150
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	126	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	126	Хлеб ржаной	40
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,57	37,2	82,27	780,08	126	ИТОГО ЗА ОБЕД	720
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, яблочный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	126	ПОЛДНИК	200
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	126	Фрукт свежий, сезонный	100
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8	11,1	33,2	208	126	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	375
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1075	33,67	39,5	120,32	1100,63	126	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1095
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,4	8,6	15,8	131,2	102	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200
	Пау на птице (170/70)	240	18,87	26,4	16,97	397,68	102	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	102	Картофель отварной с маслом	150
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	126	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	126	Хлеб ржаной	40
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,57	37,2	82,27	780,08	126	ИТОГО ЗА ОБЕД	720
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, яблочный тетрапак	200	1,4	0,2	19,8	126	126	ПОЛДНИК	200
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	126	Фрукт свежий, сезонный	100
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	8	11,1	33,2	208	126	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	375
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1075	33,67	39,5	120,32	1100,63	126	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1095

Обед		День 9			
Пи из свежей капусты с картошкой на м/к бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110
Плов из отварной птицы (160/80)	240	14,38	26,47	45,26	398,06
Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
Итого за обед	700	24,75	34,81	101,36	749,76
Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
Сырники из творога сахаром, сметаной (100/25/25)	150	12,2	20,7	16,2	195
Итого за полдник	350	17,6	25,7	37,8	353
Итого за день:	1660	42,35	60,51	139,16	1102,76
Итого за весь период:	11175	338,29	315,98	1526,84	10697,27
Среднее значение за период:	1117,5	33,83	31,60	152,68	1069,73

Итого за день		Выход, гр	
Обед	705	меню гр	1057
полдник	352	со объёма	1000
Итого за день	1057	суммарно	1057

Информация о питании, энергетической ценности меню за 10 дней	
Обед	25,44
Распределение ЭИ в обед при норме 30-35%	23,10
Полдник	8,39
Распределение ЭИ в полдник при норме 10-15%	7,70
Итого за день	33,83
Распределение ЭИ в обед при норме 40-50%	30,80
Итого за период	1069,73
Распределение ЭИ в период при норме 46%	940-1175