

Примерное меню 7-11 лет (1 неделя)

День недели	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Завтрак							Обед							Полдник						
Понедельник	Каша рисовая молочная с маслом 150/10	160	4,3	4,96	38,49	242,9	174/2017	Салат из огурцов	60	0,4	3,6	1,08	38,8	20/2017	Творог Сернур	100	7,7	3,0	10,0	97,8	ТН
	Сыр твердый	20	4,64	5,9	0	71,66	15/2017	Суп картофельный с горохом и с говядиной 200/10	210	8,65	4,51	13,8	130,16	119/2017	Чай с сахаром	200	0,53	0,2	9,47	40,0	376/2017
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,28	62,8	324/97	Рагу из мяса птицы	200	15,08	13,57	17,37	252,6	289/2017	Фрукты свежие-мандарин	130	1,04	0,05	9,75	49,2	338/2017
	Чай с молоком 150/50/15	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378/2017	Сок порционный	200	1,00	0	27,4	112	ТН							
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	ТН	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ТН							
	Фрукты свежие-яблоко	150	0,59	0,59	14,66	70,31	338/2017	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,24	0,43	19,76	91,95	ТН							
	Итого за завтрак	600	18,3	18,27	84,6	607,9		Итого за обед	750	30,53	22,51	98,73	719,02		Итого за полдник	430	9,27	3,3	29,22	187,0	
	Итого за день	1780	58,10	44,03	212,55	1513,9															
Вторник	Запеканка творожная со сгущенным молоком 150/20	170	24,84	18,79	47,6	270,0	223/2017	Овощи свежие (морковь, огурец, перца)	60	0,56	0,07	1,87	10,6	71/2017	Ватрушка с повидлом	100	5,5	5,0	59,23	100,0	406/2017
	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	200	0,5	0,2	9,87	41,6	377/2017	Щи из свежей капусты с мясом птицы 200/20	220	5,04	6,79	6,5	110,83	88/2017	Ряженка Сернур	230	2,8	2	12,3	78,4	ТН
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	ТН	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	105	8,33	11,32	10	178	280/330 /2017	Фрукты свежие-яблоко	180	0,7	0,54	18,54	84,6	338/2017
	Фрукты свежие-банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	338/2017	Вермишель отварные с маслом 150/10	160	5,1	7,5	0,9	201,9	309/2017							
								Компот из вишни	200	1,3	0,08	44,68	184,64	342/2017							
								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН							
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН							
	Итого за завтрак	600	30,62	20,86	114,74	582,8		Итого за обед	790	23,31	26,23	85,96	790,2		Итого за полдник	510	9,0	7,53	90,07	263,0	
	Итого за день	1900	62,93	54,62	290,77	1636,00															
Среда	Каша овсяная молочная с маслом 150/10	160	4,88	3,2	29,56	166,6	173/2017	Салат из помидоров и сладкого перца	60	0,67	3,6	2,24	44,4	27/2017	Плюшка	100	7,76	4,72	47,1	100,0	421/2017
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	15/2017	Борщ с капустой и картофелем с говядиной 200/10	210	1,456	3,92	9,4	78,72	82/2017	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	200	0,53	0,2	9,87	41,6	377/2017
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14/2017	Котлета рубленая куриная, соус сметанный с луком 80/20	100	9,61	0	10,07	192,0	295/332 /2017	Фрукты свежие-банан	150	3,0	1,0	42,0	192,0	338/2017
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379/2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150/10	160	8,76	13,05	38,77	301,65	302/2017							
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	ТН	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017							
								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН							
	Фрукты свежие-яблоко	150	0,59	0,59	14,66	70,31	338/2017	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН							
	Итого за завтрак	560	13,74	17,48	88,82	572,85		Итого за обед	775	23,636	21,2	110,4	835,6		Итого за полдник	450	11,29	5,92	98,97	333,6	
	Итого за день	1785	48,67	44,6	298,16	1742,05															
Четверг	Биточки из говядины с соусом сметанным 80/20	100	10,33	5,2	10,98	163,8	268/330 /2017	Овощи свежие(морковь, огурец)	60	0,47	0,08	1,74	106,0	71/2017	Пирожок с вишней	50	2,93	2,54	21,47	120,5	406/2017
	Вермишель отварная с маслом 150/10	160	5,1	7,5	0,9	201,9	309/2017	Суп картофельный с клецками и мясом птицы 200/20	220	6,81	6,85	16,53	170,19	109/110 /2017	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348/2017
	Овощи свежие (перец)	60	0,78	0,06	3,18	16,02	71/2017	Котлета домашняя, соус сметанный с луком 80/20	100	7,98	12,49	7,3	180,28	271/332/ 2017	Фрукты свежие-груша	180	0,7	0,54	18,54	84,6	338/2017
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11	382/2017	Картофель запеченный	150	3,94	13,58	30,21	264,2	147/2017							
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	ТН	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,2	116,6	342/2017							
								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН							
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН							
	Итого за завтрак	550	22,24	14,3	56,33	585,98		Итого за обед	775	22,5	33,55	106	941,5		Итого за полдник	430	4,41	3,126	67,64	319,9	
	Итого за день	1755	49,15	50,976	229,96	1847,38															
	Оладьи со сгущенным молоком 120/30	150	11,43	11,01	64,04	400,6	401/2017	Салат витаминный	60	0,49	3,66	3,15	47,64	48/2017	Сок порционный	200	1,0		27,4	112,0	ТН

Пятница	Чай с сахаром	200	0,53	0,2	9,47	40,0	382/2017	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/30	230	2	2,55	14,15	97,52	106/107 /2017	Кренель сахарный	60	4,24	7,9	33,44	222,0	415/2017
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	ТН	Бефстроганов из говядины	90	10,87	11,1	2,55	153,56	250/2017	Фрукты свежие-мандарин	130	1,04	0,1	9,75	49,2	338/2017
	Фрукты свежие-яблоко	150	0,59	0,59	14,66	70,31	338/2017	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 150/10	160	3,8	7,78	39,29	242	171/2017							
								Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	29,96	120,0	388/2017							
								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,8	ТН							
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН							
	Итого за завтрак	530	14,8	12,67	103,44	590,09		Итого за обед	785	20,94	25,56	111,1	764,95		Итого за полдник	390	6,28	7,91	70,59	383,2	
	Итого за день	1705	42,02	46,14	285,14	1738,2															
	Итого за неделю		260,87	240,37	1316,58	8477,56															

Примерное меню 7-11 лет (2 неделя)

День недели	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Завтрак							Обед							Полдник						
Понедельник	Каша вязкая молочная из гречневой	160	5,3	7,1	34,17	224,0	173/2017	Овощи свежие (морковь,	60	0,56	0,07	1,87	10,6	71/2017	Творог Сернур порцион.	100	7,7	3,0	10,0	97,8	ТН
	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	15/2017	Суп с макаронными изделиями и мясными фрикадельками 200/30	230	6,71	5,16	12,82	135,4	104/105/2017	Пирожок с яблоком	100	5,48	1,92	47,37	166,7	406/470 /2017
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14/2017	Рыба жареная (треска)	90	13,21	11,92	3,6	174,4	230/2017	Чай с сахаром	200	0,53	0,2	9,47	40	376/2017
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	382/2017	Картофельное пюре с маслом	160	3,18	10,7	19,26	175,45	128/2017							
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	ТН	Компот из вишни	200	0,32	0,008	28,2	116,6	350/2017							
								Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ТН							
	Фрукты свежие-яблоко	150	0,06	0,06	14,7	66,6	338/2017	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН							
	Итого за завтрак	560	14,108	21,72	81,84	589,95		Итого за обед	805	28,54	28,528	97,42	763,38		Итого за полдник	400	13,71	5,12	66,84	304,46	
Итого за день	1765	56,358	55,368	246,1	1657,79																
Вторник	Пудинг из творога	120	16,68	11,52	28,94	266,88	222/2017	Винегрет овощной с зеленым луком	60	0,84	0,75	4,37	75,06	67/2017	Кекс столичный	50	3,04	9,22	28,7	210,0	446/2017
	Джем	30	2,25	0,06	11,36	78,0	337/2017	Суп овощной с мясом птицы 200/20	220	4,28	6,34	7,44	112,85	99/2017	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348/2017
	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	3,04	62	377/2017	Жаркое по домашнему	250	23,14	25,84	23,68	421,42	259/2017	Фрукты свежие -груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	338/2017
								Компот из мандаринов и вишни	200	0,5	0,1	33,69	138,8	346/2017							
								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН							
	Фрукты свежие -банан	200	3,00	1,00	42,0	192,0	338/2017	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН							
	Итого за завтрак	550	22,06	12,6	85,34	598,88		Итого за обед	775	30,16	33,3	81,53	805,6		Итого за полдник	400	4,42	9,716	71,78	395,3	
Итого за день	1725	56,64	55,616	238,65	1799,78																
Среда	Макароны с сыром,маслом 200/20/10	230	13,0	15,55	49,5	391,33	204/2017	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	21,06	56/2017	Бийогурт Сернур порцион.	200	2,8	2,0	12,3	78,4	ТН
	Чай с сахаром	200	0,53	0,2	9,47	40,0	382/2017	Борщ сибирский с говядиной 200/10	210	7,7	5,51	11,0	123,96	113/2017	Рогалик с повидлом	50	2,75	2,49	29,61	152,0	406/2017
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	ТН	Оладьи из печени	90	13,12	15,86	5,36	267,75	282/2017	Фрукты свежие -мандарин	130	1,04	0,05	9,75	49,2	338/2017
	Фрукты свежие -груша	150	0,6	0,45	0	79,2	338/2017	Рагу овощное	150	2,5	15,7	12,2	202,0	143/2017							
								Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349/2017							
								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН							
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН							
	Итого за завтрак	610	16,38	17,07	74,24	589,73		Итого за обед	755	26,52	37,75	92,48	868,62		Итого за полдник	380	6,59	4,54	51,66	279,6	
Итого за день	1745	49,49	59,36	218,38	1737,95																
Четверг	Каша вязкая молочная с рисом и пшеном	160	4,3	7,9	23,91	185,71	175/2017	Овощи свежие (морковь, огурец)	60	0,47	0,08	1,74	10,6	71/2017	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	141,5	422/2017
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	324/97	Суп картофельный с рыбными	225	7,6	7,4	3,17	144,7	140/2017	Сок порционный	200	1,0	0	27,4	112,0	ТН
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14/2017	Плов из мяса птицы	250	21,18	13,08	44,66	381,66	291/2017	Фрукты свежие -яблоко	150	0,59	0,59	14,66	70,31	338/2017
	Кофейный напиток на молоке	180	3,24	2,4	14,34	139,68	379/2017	Компот из крыжовника и черной	200	0,34	0,17	34,84	122,6	345/2017							
								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН							
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	ТН	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН							
	Фрукты свежие -мандарин	130	1,04	0,05	9,75	49,2	338/2017														
	Итого за завтрак	550	16,01	23,02	63,68	582,31		Итого за обед	780	30,99	21	96,76	717,03		Итого за полдник	400	5,54	4,65	64,3	323,81	
Итого за день	1730	52,54	48,67	224,74	1623,15																
пятница	Блины с повидлом яблочным 150/20	170	11,00	8,18	70,68	400,0	396/2017	Салат из свеклы с сыром	60	2,9	4,7	0,97	82,27	50/2017	Ряженка Сернур порцион.	200	2,8	2,0	12,3	78,4	ТН
	Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	116,0	ТН	Рассольник ленинградский с мясом	220	5,43	6,97	12,46	137,57	96/2017	Коржик молочный	50	2,44	4,21	23,84	143,0	456/2017
	Фрукты свежие -яблоко	150	0,59	0,59	14,66	70,31	376/2017	Бефстроганов из говядины	90	10,87	11,1	2,55	153,6	250/2017	Фрукты свежие -груша	150	0,7	0,54	18,54	84,6	338/2017
								Вермишель отварная с маслом 150/10	160	5,1	7,5	0,9	201,9	309/2017							
								Напиток из шиповника	200	0,8	0,0	30,0	120	388/2017							

п								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,7	46,76	ТН							
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН							
								Итого за обед	775	26,5	30,54	59,19	752,77		Итого за полдник	400	5,94	6,75	54,68	306,0	
								Итого за завтрак	520	17,19	15,17	94,74	586,3		Итого за день	1695	49,63	52,46	208,61	1645,1	
								Итого за неделю		264,658	271,474	1136,48	8463,75		Итого за период		281,85	286,64	1231,22	9050,06	
								Среднее значение за период		28,1848	28,6644	123,122	905,006								

Примерное меню от 12 лет и старше (1 неделя)

День недели	Прием пищи	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Завтрак							Обед - Комплекс № 1							Обед - Комплекс № 2						
Понедельник	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,3	10,52	51,32	323,8	174/2017	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,7	20/2017	Салат из свеклы отварной	100	1,48	6,0	8,3	92,8	52/2017
	Сыр твердый	20	4,64	5,9		71,66	15/2017	Суп картофельный с горохом и с	270	10,54	5,35	18,0	161,8	119/2017	Суп-пюре из птицы	250	9,97	14,91	9,94	197,35	170/1996
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,28	62,8	324/97	Рагу из мяса птицы	280	21,12	19	24,31	353,7	289/2017	Печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261/2017
	Чай со сгущенным молоком	200	1,57	1,67	23,68	111,59	630/1994	Сок порционный	200	1,00	0	27,4	112	ТН	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/10	190	10,41	15,5	46,04	358,22	302/2017
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	338/2017	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ТН	Сок порционный	200	1,00	0	27,4	112	ТН
	Фрукты свежие-яблоко	150	0,59	0,59	14,66	70,31	338/2017	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН
															Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН
	Итого		19,35	24,15	105,21	719,36		Итого за обед	915,0	37,9	31,1	103,2	843,1		Итого за обед	885	39,34	46,09	122,3	1035,8	
Вторник	Пудинг из творога со сгущенным	200/20	24,16	18,9	61,89	514,7	222/2017	Салат Летний	100	2,5	7,25	6,53	101,5	34/2017	Салат Весна	100	1,76	5,7	2,42	68,4	28/2017
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	26,0	0,06	15,25	60,68	629/1996	Щи из свежей капусты с мясом птицы 250/20	270	5,5	7,79	8,13	127,73	88/2017	Суп картофельный с крупой и говядиной 250/10	260	4,62	4,62	1,54	113,31	101/2017
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		Капельки из говядины в сметанном со	105	8,33	11,32	10,0	178,0	280/330 /2017	Рыба припущенная	100	17,52	9,74	0,83	160,0	227/2017
	Фрукты свежие-банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	338/2017	Вермишель отварные с маслом 180/10	190	6,46	9,5	36,1	255,74	309/2017	Пюре картофельное с маслом сливочным 180/10	190	3,79	11,4	23,08	197,39	312/2017
								Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	348/2017	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	348/2017
								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН
	Итого		55,41	20,83	134,41	846,58		Итого за обед	910	27,05	36,41	127,5	951,84		Итого за обед	895	31,97	32,04	94,56	827,97	
Среда	Каша овсяная молочная с маслом	200/10	8,05	12,6	46,13	330,6	173/2017	Салат из помидоров и сладкого перца	100	1,1	6,07	3,74	74,1	27/2017	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	5,07	13,02	103,7	61/2017
	Сыр твердый	20	4,64	5,9		71,66	15/2017	Борщ с капустой и картофелем с говядиной 250/10	260	4,48	6,81	11,75	126,0	82/2017	Суп картофельный с чечевицей с говядиной 250/10	260	10,2	6,73	22,87	192,23	138/1996
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14/2017	Котлета рубленная куриная, соус сметанный с луком 100/20	120	11,53	15,16	12,08	230,4	295/332 /2017	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,89	221,0	260/2017
	Кофейный напиток на молоке	200	1,94	1,61	24,04	112,2	762/1997	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 180/10	190	10,41	15,5	46,04	358,22	302/2017	Макароны отварные с маслом 180/10	190	6,46	9,5	36,1	255,74	309/2017
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017
	Фрукты свежие-яблоко	150	0,59	0,59	14,66	70,31	338/2017	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН
	Итого		17,57	28,77	100,23	729,69		Итого за обед	915	30,66	44,17	123,5	1007,51		Итого за обед	895	35,85	38,72	124,8	991,5	
Четверг	Биточки из говядины	80	9,98	12,2	10,9	196,0	268/2017	Салат с соевыми огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,81	9,24	99,5	42/2017	Винегрет с сельдью с зеленым луком	100	5,73	9,16	5,48	127,5	69/2017
	Вермишель отварная с маслом	180/10	6,8	10,0	1,2	269,2	309/2017	Суп картофельный с клецками и мясом птицы 230/20	250	6,96	7,18	18,78	184,29	109/110 /2017	Суп овощной с говядиной 250/10	260	4,93	4,2	11,25	102,59	88/2017
	Овощи свежие в нарезке-перец	100	1,3	0,1	5,3	26,7	71/2017	Котлета домашняя	100	7,98	12,49	7,308	180,27	271/2017	Мясо птицы отварное	100	21,67	13,33	0	206,67	288/2017
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,04	58,37	628/96	Картофель запеченный	180	4,73	16,3	36,25	317,14	147/2017	Каша рисовая рассыпчатая 180/10	190	4,48	9,23	46,65	287,37	171/2017
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,2	116,6	342/2017	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,2	116,6	342/2017
	Фрукты свежие-мандарин	130	1,04	0,05	9,75	49,2	338/2017	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН
	Итого		21,57	23,27	57,46	678,49		Итого за обед	875	24,71	43,33	121,8	1002,03		Итого за обед	895	40,11	36,51	113,6	944,96	
Пятница	Оладьи с джемом	160/20	11,64	18,73	61,67	462,0	401/17	Салат витаминный	100	0,83	6,1	5,27	79,4	48/2017	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,0	7,06	9,55	112,7	39/2017
	Сгущенное молоко	20	1,5	0,04	11,36	52,0	337/2027	Суп картофельный с рыбными	280	2,45	3,11	17,23	118,72	131/2017	Уха ростовская 250/20	270	9,4	2,7	15,72	125,2	96/2017
	Какао с молоком	200	3,89	3,41	25,09	138,36	763/97	Бефстроганов из говядины	100	12,08	12,33	2,83	170,66	250/2017	Котлеты из мяса птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	295/2017
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		Капуста тушеная	180	5,22	14,4	39,85	309,9	321/2017	Картофельное пюре 180/10	190	3,79	11,4	23,08	197,39	312/2017

Пн	Фрукты свежие-банан	30	3,0	1,0	42,0	192,0	338/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	29,96	120,0	388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	29,96	120,0	388/2017
								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,8	ТН	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,8	ТН
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН
								Итого за обед	905,0	24,4	36,4	117,2	902,9		Итого за обед	905,0	33,2	35,3	113,8	896,8	
	Итого		22,28	29,37	155,39	923,6		Итого за неделю		144,7	191,4	593,0	4707,4		Итого за неделю		180,44	188,6	569	4697,0	

Перспективное меню от 12 лет и старше (2 неделя)

День недели	Прием пищи	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Завтрак							Обед - Комплекс № 1							Обед - Комплекс № 2						
Понедельник								Салат из свежей капусты с морковью	100	1,74	6,18	9,24	99,5	45/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым луком	100	0,95	0,6	3,0	70,6	24/2017
	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	7,06	9,4	45,56	298,7	174/2017	Суп с макаронными изделиями и мясными фрикадельками 250/30	280	8,17	6,29	15,61	164,8	104/105 /2017	Рассольник Домашний с мясом птицы 250/20	270	2,0	5,09	12,69	114,5	128/1996
	Сыр твердый	20	4,64	5,9		71,66	15/2017	Рыба жареная	100	14,68	13,25	4,0	193,8	230/2017	Рулет с луком и яйцом	100	12,48	10,31	10,05	181,0	277/2017
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14/2017	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/10	190	3,79	11,4	23,08	197,39	312/2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/10	190	10,41	15,5	46,04	358,22	302/2017
	Чай с сахаром и лимоном	200	26,0	0,06	15,25	60,68	629/1996	Компот из вишни	200	0,32	0,008	28,2	116,6	350/2017	Компот из вишни	200	0,32	0,008	28,2	116,6	ТН
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН
	Фрукты свежие-яблоко	150	0,59	0,59	14,66	70,31		Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН
	Итого		40,56	44,24	90,81	646,27		Итого за обед	915	31,68	37,598	102,1	876,3		Итого за обед	905	29,14	31,98	122	945,1	
Вторник	Запеканка творожная	200/20	31,0	24,53	74,13	647,2	223/2017	Винегрет овощной с зеленым луком	100	1,38	10,0	6,54	122	67/2017	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,9	29/2017
	Джем фруктовый	30	0,15		21,48	82,0	337/2017	Суп овощной с мясом птицы 250/20	270	5,26	7,79	9,14	138,5	99/2017	Суп с фасолью с говядиной 250/10	260	7,55	7,24	19,2	172,0	119/2017
								Жаркое по домашнему	280	25,92	28,94	26,52	472	259/2017	Биточки особые мясные, с соусом сметанным 100/20	120	10,2	13,4	10,32	203,7	269/330 /2017
	Какао с молоком	30	3,89	3,41	25,09	138,36	763/97	Компот из мандаринов и вишни	200	0,5	0,1	33,69	138,8	346/2017	Вермишель отварная с маслом 180/10	190	6,46	9,5	36,1	255,74	309/2017
	Батон	200	2,25	0,87	15,27	79,2		Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН	Компот из мандаринов и вишни	200	0,5	0,1	33,69	138,8	346/2017
	Фрукты свежие -банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	338/2017	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН
														ТН	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН
	Итого		40,29	29,81	177,97	1138,76		Итого за обед	895	36,04	47,3	97,9	975,53		Итого за обед	915	28,78	36,75	125,1	948,38	
Среда	Макароны с сыром,маслом	200/20/10	13,0	15,55	49,5	391,33	333/2017	Салат овощной	100	1,15	0,18	7,19	35,1	56/2017	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,49	7,8	9,93	113,9	37/2017
	Вафли	50	2,5	14,0	30,5	260,0		Борщ сибирский с говядиной 250/10	260	8,9	6,41	13,75	148,06	113/2017	Суп-пюре с курицей 250	250	9,23	13,8	8,26	180,3	170/1996
								Оладьи из печени	100	16,98	20,5	6,94	298,18	282/2017	Котлеты рубленные из птицы со сметанным соусом 90/10	100	12,36	13,94	14,60	233,84	295/330/ 2017
	Чай со сгущенным молоком	200	1,57	1,67	23,68	111,59	630/1994	Рагу овощное	180	3,0	18,84	14,64	242,4	143/2017	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 180/10	190	4,48	9,23	46,65	287,37	171/2017
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017
	Фрукты свежие -яблоко	150	0,59	0,59	14,66	70,31	338/2017	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН
	Итого		19,97	32,68	133,61	912,43		Итого за обед	885	34,17	46,7	111,8	1024,35		Итого за обед	885	30,7	45,44	129,3	1034,21	
Четверг	Каша молочная с рисом и пшеном	200/10	3,8	8,5	34,93	235,9	175/2017	Салат Весна	100	1,76	5,73	2,42	68,4	28/2017	Салат Витаминный с кукурузой	100	2,59	6,22	22,14	124,9	49/2017
								Суп картофельный с рыбными консервами 250/25	275	9,28	9,04	3,87	176,85	140/2017	Суп-лапша домашняя на курином бульоне 250/20	270	9,33	10,93	13,76	175,9	151/1996
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,28	62,8	324/97	Плов из мяса птицы	280	23,72	14,65	50,02	427,46	291/2017	Тефтели из говядины в соусе сметано- томатном 100/10	110	8,13	9,01	10,72	157,0	278/331/2017
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14/2017	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,34	0,17	34,84	122,6	345/2017	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/10	190	3,77	12,7	22,87	208,34	128/2017
	Кофейный напиток на молоке	200	1,94	1,61	24,04	112,2	762/1997	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,34	0,17	34,84	122,6	345/2017
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ТН
	Фрукты свежие -мандарин	130	1,04	0,05	9,75	49,2	338/2017							ТН	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН
	Итого		13,23	20,73	75,67	546,05		Итого за обед	900	38,08	30,06	113,2	899,54		Итого за обед	915	27,14	39,5	126,3	892,93	
	Блины с вареньем	150/20	11,05	8,18	72,01	406,0	396/2017	Салат из свеклы с сыром	100	4,6	9,38	7,19	131,9	50/2017	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	5,1	13,02	103,7	61/2017

Питания	Стушеное молоко						20	1,5	0,04	11,36	52,0	337/2027	Рассольник ленинградский с мясом птицы 250/20	270	6,4	8,2	14,72	162,58	96/2017	Щи из свежей капусты с говядиной 250/10	260	4,4	6,86	7,9	117,31	88/2017
	Чай с сахаром						200	0,2	0,05	15,04	58,37	628/96	Бефстроганов из говядины	100	12,08	12,33	2,83	170,7	250/2017	Курица тушеная в соусе 90/10	100	8,7	7,7	8,6	138,660	292/331 /2017
	Фрукты свежие -банан						200	3,0	1,0	42,0	192,0	338/2017	Макароны отварные с маслом сливочным 180/10	190	6,46	9,5	36,1	255,74	309/2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/10	190	10,41	15,5	46,04	358,22	302/2017
													Напиток из шиповника	200	0,8	0,0	30,0	120	388/2017	Напиток из шиповника	200	0,8	0,0	30,0	120	388/2017
													Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,7	46,76	ТН	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,7	46,76	ТН
													Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	ТН
													Итого за обед	905	33,32	39,88	112,8	945,11		Итого за обед	895	28,79	35,6	127,5	942,12	
													Итого за неделю		173,29	201,538	537,8	4720,83		Итого за неделю	4515	144,55	189,27	630,4	4762,74	
													Всего за период		0	0	537,8	4720,83		Итого за неделю	4815	148,63	208,22	657,1	5054,24	
													Среднее значение за период		0	0	53,8	472,083		Итого за неделю		14,863	242,34	65,7	505,424	