

Примерное меню 7-11 лет (1 неделя)

День недели	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ речентуры	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ речентуры	Прием пищи	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ речентуры	
Понедельник	Завтрак							Обед							Полдник							
	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	TH	
	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-мандин	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	TH								
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	TH	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	93,52	TH								
	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	TH								
Вторник	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																
	Запеканка творожная со сгущенным молоком 150/20	170	24,84	18,79	47,6	270,0	223/2017	Овощи свежие (морковь, огурец, перец)	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	TH	
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	TH	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								
Среда								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH								
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH								
	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																
	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 рубленная 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	
Четверг	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	TH	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	TH								
	Итого за завтрак	560	13,74	17,48	88,82	572,85		Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH								
	Итого за день	1785	48,67	44,6	298,16	1742,05		Итого за обед	775	23,636	21,2	110,4	835,6		Итого за полдник	450	11,29	5,92	98,97	333,6		
	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	
Пятница	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	TH	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	TH								
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH								
	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	TH	

Примерное меню 7-11 лет (2 неделя)

День недели	Прием пищи						№ рецептуры	Прием пищи						№ рецептуры	Прием пищи						№ рецептуры		
	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вес блюда	Белки	
Завтрак																							Обед
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	TH	Полдник	
	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	TH	Компот из вишни	200	0,32	0,008	28,2	116,6	350/2017									
	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	TH									
	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	Полдник	
	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	TH									
	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	TH									
	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 яблочками	60	0,69	0,11	4,31	21,06	56/2017	Биойогурт Сернур порцион.	200	2,8	2,0	12,3	78,4	TH	Полдник	
	Чай с сахаром	200	0,53	0,2	9,47	40,0	382/2017	Борш 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	TH	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	Rагу 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	TH									
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH									
	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			
Четверг	Итого за день	1745	49,49	59,36	218,38	1737,95																	
Четверг	Каша вязкая молочная с рисом и пшеницей	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	Полдник	
	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	TH		
	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 крольчатника и черной	200	0,34	0,17	34,84	122,6	345/2017									
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	TH	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH									
	Фрукты свежие -мандарин	130	1,04	0,05	9,75	49,2	338/2017	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH									
	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	TH	Полдник	
	Молоко порционное	200	5,6	6,4	9,4	116,0	TH	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									

II															
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,7	46,76	TH								
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH								
	Итого за обед	775	26,5	30,54	59,19	752,77									
	Итого за завтрак	520	17,19	15,17	94,74	586,3								Итого за полдник	400
	Итого за день	1695	49,63	52,46	208,61	1645,1								5,94	6,75
	Итого за неделю	264,658	271,474	1136,48	8463,75									54,68	306,0
	Всего 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						Прием пищи	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
								Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры								
Завтрак																					
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	TH	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	TH	Сок порционный	200	1,00	0	27,4	112	TH
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25						Хлеб пшеничный 20	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH
Вторник	Фрукты свежие-яблоко	150	0,59	0,59	14,66	70,31	338/2017	Итого за обед	915,0	37,9	31,1	103,2	843,1		Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH
	Итого	19,35	24,15	105,21	719,36			Итого за обед	885	39,34	46,09	122,3	1035,8								
	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		Фрикадельки 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
Среда	Итого	55,41	20,83	134,41	846,58			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				Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25						Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH
	Итого за обед	910	27,05	36,41	127,5	951,84		Итого за обед	895	31,97	32,04	94,56	827,97								
	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							
	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							
Четверг	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
	Кофеинный 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
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2				Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25						Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH
	Итого за обед	915	30,66	44,17	123,5	1007,51		Итого за обед	895	35,85	38,72	124,8	991,5								
Пятница	Биточки из говядины	80	9,98	12,2	10,9	196,0	268/2017	Салат с солеными 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
	Хлеб ржано-пшеничный 25	25						Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH
	Итого за обед	875	24,71	43,33	121,8	1002,03		Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH
Суббота	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							
	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							
	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							
	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	TH	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,8	TH
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH
								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		
								Обед - Комплекс № 1								Обед - Комплекс № 2							
Понедельник	Завтрак																						
	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	7,06	9,4	45,56	298,7	174/2017	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		
	Сыр твердый	20	4,64	5,9		71,66	15/2017	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		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14/2017	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		
	Чай с сахаром и лимоном	200	26,0	0,06	15,25	60,68	629/1996	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		
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		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	TH		
	Хлеб пшеничный								20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH		
	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	TH	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH		
	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			
	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		
Вторник	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		
	Какао с молоком	30	3,89	3,41	25,09	138,36	763/97	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		
	Батон	200	2,25	0,87	15,27	79,2		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		
	Фрукты свежие-банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	338/2017	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH	Компот из мандаринов и вишни	200	0,5	0,1	33,69	138,8	346/2017		
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH		
															Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH		
	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			
	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		
Среда	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		
	Чай со сгущенным молоком	200	1,57	1,67	23,68	111,59	630/1994	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		
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		Ragu 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		
	Фрукты свежие-яблоко	150	0,59	0,59	14,66	70,31	338/2017	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		
								Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH		
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH		
	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		
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,28	62,8	324/97	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		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14/2017	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		
	Кофеинный напиток на молоке	200	1,94	1,61	24,04	112,2	762/1997	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		
	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,34	0,17	34,84	122,6	345/2017		
	Фрукты свежие-мандин	130	1,04	0,05	9,75	49,2	338/2017	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,66	46,76	TH		
	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		

Нячина	Сгущеное 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	TH	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,2	9,7	46,76	TH
								Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH	Хлеб ржано-пшеничный 25	25	1,4	0,27	12,35	57,47	TH
								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			