«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
_____ Г.А. Грошева

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет
_____

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ № 2 м.р. Безенчукский
Самарской области
_____ О.В. Маряскина

**Двухнедельное основное (организованное) меню**

Весенне-летний период 2021 года

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

# Меню приготавливаемых блюд

## Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп | Наименование | Выход, г | Пищевая ценность | | | Энергет.ценность | Витамины | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E |
| **Неделя 1** | | | | | | | | | | |
| **День 1** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **208** | Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром | 200/10/10 | 6,08 | 11,18 | 43,46 | 300,00 | 0,1 | 0,96 | 54,80 | 0,00 |
| | Батон | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| **14** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,20 | 14,40 | 0,26 | 131,44 | 0 | 0,00 | 80,00 | 0,20 |
| | Печенье сдобное Минутка | 50 | 1,40 | 6,30 | 5,98 | 85,40 | 0,01 | 4,90 | 0,11 | 2,17 |
| | Йогурт "Услада" | 1/95 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | 0,04 | 0,75 | 12,50 | 0,00 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном+витамин С | 200/15/7 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 21 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за завтрак** | **612** | 15,50 | 34,26 | 99,64 | 765,62 | 0,19 | 27,61 | 147,42 | 2,88 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **102** | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,33 | 5,63 | 24,15 | 174,73 | 0,29 | 12,94 | 0,34 | 0,33 |
| **251** | Поджарка из свинины | 50/15 | 10,15 | 28,90 | 2,67 | 310,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **171** | Каша гречневая(гарнир) | 150 | 8,27 | 8,89 | 40,64 | 279,95 | 0,2 | 0,00 | 0,03 | 0,62 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Фруктовая нарезка(яблоко) | 70 | 2,37 | 0,52 | 21,40 | 99,90 | 0,09 | 101,15 | 0,00 | 0,52 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,65 | 56,70 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 6 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за обед** | **802** | 31,91 | 44,77 | 142,16 | 1104,44 | 0,94 | 120,09 | 0,38 | 2,04 |
| | **Итого за день** | **1414** | 47,41 | 79,03 | 241,80 | 1870,06 | 1,13 | 147,70 | 147,80 | 4,92 |
| **День 2** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **67** | Винегрет овощной | 100 | 1,06 | 7,60 | 5,44 | 94,61 | 0,04 | 7,28 | 0,17 | 3,41 |
| **291** | Плов из свинины | 50/180 | 13,50 | 15,45 | 39,34 | 328,48 | 0,08 | 1,64 | 0,28 | 3,79 |
| | Батон | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| **14** | Масло сливочное порционно | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 112,20 | 0 | 0,00 | 0,06 | 0,15 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном+витамин С | 200/15/7 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 21 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за завтрак** | **612** | 19,61 | 36,17 | 102,04 | 788,59 | 0,19 | 29,92 | 0,52 | 7,89 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **96** | Рассольник по-ленинградски со сметаной | 250/10 | 2,83 | 6,34 | 14,14 | 127,82 | 0,09 | 6,18 | 0,25 | 0,2 |
| **294** | Котлета из куриного филе с соусом | 50\50 | 7,39 | 7,17 | 7,97 | 106,24 | 0,04 | 0,74 | 0,01 | 1,51 |
| **202** | Макароны отварные | 150 | 5,14 | 7,28 | 30,45 | 205,44 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 0,63 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Фруктовая нарезка(яблоко) | 80 | 2,37 | 0,52 | 21,40 | 99,90 | 0,09 | 101,15 | 0,00 | 0,52 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,65 | 56,70 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| **342** | Коипот из сухофруктов | 200. | 0,46 | 0,00 | 29,76 | 116,00 | 0 | 3 | 0 | 0,06 |
| | **Итого за обед** | **850** | 22,66 | 21,94 | 128,95 | 783,50 | 0,35 | 111,07 | 0,29 | 3,37 |
| | **Итого за день** | **1462** | 42,27 | 58,11 | 230,99 | 1572,09 | 0,54 | 140,99 | 0,81 | 11,26 |
| **День 3** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **260** | Гуляш из куриного филе с соусом | 75/50 | 11,14 | 12,99 | 2,80 | 155,37 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 2,02 |
| **171** | Каша гречневая(гарнир) | 180 | 8,27 | 8,89 | 40,64 | 279,95 | 0,2 | 0,00 | 0,03 | 0,62 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Кукуруза конс порц | 65 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 34,80 | 0 | 2,40 | 0,00 | 0,00 |
| **377** | Кисель | 200 | 0,44 | 0,07 | 28,10 | 139,51 | 0,02 | 30 | 0 | 0,02 |
| | **Итого за завтрак** | **600** | 23,45 | 22,43 | 92,84 | 681,03 | 0,30 | 33,50 | 0,07 | 2,69 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **112** | Суп вермишелевый с куриной грудкой | 250/12,5 | 3,93 | 3,46 | 16,64 | 111,80 | 0,09 | 12,20 | 0,23 | 0,28 |
| **267** | Шницель из свинины с соусом | 75/50 | 12,50 | 43,68 | 6,58 | 372,00 | 0,38 | 0,54 | 41,70 | 0,00 |
| **321** | Гороховое пюре | 150 | 15,96 | 0,06 | 32,76 | 253,50 | 0,3 | 0,00 | 30,00 | 8,06 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,65 | 56,70 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/6 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 6 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за обед** | **803,5** | 37,18 | 48,03 | 109,28 | 977,16 | 0,86 | 18,74 | 71,94 | 8,91 |
| | **Итого за день** | **1004** | 37,62 | 48,10 | 137,38 | 1116,67 | 0,88 | 48,74 | 71,94 | 8,93 |
| **День 4** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **278** | Тефтели из свинины | 80/50 | 12,83 | 14,80 | 112,34 | 237,00 | 0,2 | 1,80 | 16,99 | 2,76 |
| **312** | Картофельное пюре | 150,00 | 3,08 | 2,33 | 1,43 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 |
| **75** | Икра свекольная | 100,00 | 0,94 | 2,51 | 4,86 | 45,20 | 0,016 | 0,63 | 2,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном+витамин С | 200/15/7 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 21 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за завтрак** | **617** | 19,45 | 20,08 | 161,28 | 575,09 | 1,42 | 27,18 | 52,95 | 3,06 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 42 | Салат картоф с зелен горош и солен огурцом | 60 | 1,77 | 6,25 | 9,93 | 105,11 | 0,08 | 13,20 | 0,06 | 2,76 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 2,57 | 6,19 | 7,76 | 97,46 | 0,06 | 17,54 | 0,22 | 0,20 |
| 260 | Гуляш из куриного филе | 50/50 | 11,14 | 12,99 | 2,80 | 155,37 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 2,02 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 5,14 | 7,28 | 30,45 | 205,44 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 0,63 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,65 | 56,70 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| 342 | Компот из свежих ягод | 200. | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 6 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за обед** | **830** | 25,41 | 33,54 | 104,24 | 803,24 | 0,33 | 37,84 | 0,36 | 6,18 |
| | **Итого за день** | **1447** | 44,86 | 53,62 | 265,52 | 1378,33 | 1,75 | 65,02 | 53,31 | 9,24 |
| | **День 5** | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 289 | Рагу из птицы(филе) | 50/200 | 10,95 | 16,49 | 16,04 | 235,66 | 0,13 | 19,27 | 0,48 | 4,40 |
| 70 | Огурец соленый порционно | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,00 | 0,01 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Печенье сдобное Минутка | 65 | 3,35 | 3,78 | 36,03 | 191,50 | 0,08 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном+витами С | 200/15/7 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 21 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за завтрак** | **602** | 17,30 | 20,76 | 95,57 | 615,32 | 0,26 | 40,27 | 20,49 | 4,55 |
| | **Обед** | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свеж капусты со сметаной | 250/10 | 2,09 | 6,06 | 14,04 | 114,74 | 0,05 | 10,26 | 0,27 | 0,28 |
| 301 | Кнели из филе кур с соусом | 80/50 | 13,34 | 19,86 | 5,06 | 252,00 | 0,04 | 1,46 | 104,8 | 0 |
| 171 | Капуста тушеная | 150 | 4,35 | 12,00 | 33,21 | 258,24 | 0,06 | 32,40 | 0,00 | 1,65 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,65 | 56,70 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| 349 | Компот из сухофруктов+витам С | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 |
| | **Итого за обед** | **800** | 25,41 | 38,85 | 124,80 | 949,46 | 0,25 | 44,92 | 105,07 | 2,58 |
| | **Итого за день** | **1402** | 25,73 | 39,05 | 152,87 | 1061,22 | 0,26 | 65,92 | 105,08 | 2,70 |
| | **Среднее значение за период:** | **1346** | **40** | **56** | **206** | **1400** | **1** | **94** | **76** | **7** |

# Меню приготавливаемых блюд

## Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп | Наименование | Выход, г | Пищевая ценность | | | Энергет.ценность | Витамины | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E |
| **Неделя 2** | | | | | | | | | | |
| **День 1** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **223** | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 24,84 | 18,80 | 47,60 | 459,00 | 0,102 | 0,80 | 110,50 | 0,00 |
| **14** | Масло сливочное порционно | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,00 | 0 | 0,00 | 60,00 | 0,20 |
| | Батон | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| **376** | Чай с сахаром +витамин С | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| | **Итого за завтрак** | **415** | 27,40 | 30,00 | 77,29 | 688,14 | 0,13 | 0,83 | 170,50 | 0,59 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **82** | Борщ из свеж капусты со сметаной | 250/10 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,80 | 0,05 | 10,8 | 0 | 2,4 |
| **260** | Гуляш из куриного филе | 75/50 | 13,80 | 35,24 | 3,50 | 386,00 | 0,35 | 1,15 | | 0,35 |
| **199** | Гороховое пюре | 150,00 | 13,00 | 6,53 | 33,35 | 242,80 | 0,47 | | 28,60 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,42 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/4 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | | 2,83 | | 0,02 |
| | **Итого за обед** | **819** | 34,13 | 47,55 | 102,06 | 980,08 | 0,95 | 14,78 | 28,60 | 3,37 |
| | **Итого за день** | **1234** | 61,53 | 77,55 | 179,35 | 1668,22 | 1,08 | 15,61 | 199,10 | 3,96 |
| **День 2** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **73** | Икра кабачковая | 40 | 1,08 | 2,88 | 5,80 | 53,52 | 0,018 | 2,93 | 0,00 | 1,08 |
| **202** | Кнели из филе кур с соусом | 80/50 | 13,34 | 19,86 | 5,06 | 252,00 | 0,04 | 1,46 | 104,80 | 0,00 |
| **309** | Макароны отварные | 150 | 5,40 | 4,50 | 26,40 | 168,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,95 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| **349** | Компот из сухофруктов+витам С | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 |
| | **Итого за завтрак** | **560** | 24,14 | 27,94 | 103,84 | 763,92 | 0,17 | 5,19 | 104,80 | 3,26 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **102** | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,2275 | 5,83 | 0,00 | 0,00 |
| **294** | Биточки куриные с соусом | 50/50 | 10,43 | 18,30 | 12,50 | 202,50 | 0,04 | 0,54 | 13,52 | 0,00 |
| **321** | Капуста тушеная | 150 | 3,09 | 4,80 | 14,10 | 112,70 | 0,03 | 0,00 | 27,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| **376** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | **833** | 23,92 | 29,12 | 92,28 | 685,94 | 0,38 | 6,40 | 40,52 | 1,05 |
| | **Итого за день** | **1393** | 48,06 | 57,06 | 196,12 | 1449,86 | 0,55 | 11,59 | 145,32 | 4,31 |
| **День 3** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **70** | Огурец соленый порционно | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,00 | 0,5125 | 0,83 | 19,82 | 0,59 |
| **260** | Гуляш из куриного филе | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | | | | |
| **302** | Гречневая каша | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,00 | 0,06 | 32,40 | 0,00 | 1,65 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,02 | 59,4 | 0 | 0,2 |
| | **Итого за завтрак** | **517** | 22,69 | 34,72 | 76,39 | 709,52 | 0,62 | 92,63 | 19,82 | 2,47 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **96** | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 0,1 | 13,00 | 0,00 | 2,95 |
| **289** | Рагу из филе кур | 50/150 | 14,35 | 13,40 | 17,40 | 248,00 | 0,08 | 18,48 | 0,00 | 2,38 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 |
| | Сок фруктовый | 200. | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | **670** | 21,01 | 18,30 | 76,49 | 559,51 | 0,25 | 33,28 | 0,00 | 5,99 |
| | **Итого за день** | **1187** | 43,70 | 53,02 | 152,88 | 1269,03 | 0,87 | 125,91 | 19,82 | 8,46 |
| **День 4** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **291** | Плов из филе кур | 50/150 | 16,90 | 10,50 | 35,70 | 305,30 | 0,1 | 0,24 | 0,01 | 0,35 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 |
| | Батон | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,52 |
| **15** | Сыр порционно | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,00 | 0,007 | 0,14 | 52,00 | 0,52 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 |
| | **Итого за завтрак** | **505** | 27,99 | 17,22 | 89,54 | 626,34 | 0,21 | 1,71 | 52,01 | 1,91 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **82** | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,80 | 0,09 | 8,375 | 0 | 0 |
| **284** | Запеканка картофельная с мясом(филе кур) | 50/150 | 22,95 | 28,81 | 27,31 | 448,28 | 0,05 | 0,41 | 33,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,01 | 21 | 0,01 | 0,12 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого за обед** | **741** | 30,25 | 34,55 | 104,39 | 847,37 | 0,21 | 29,79 | 33,01 | 0,78 |
| | **Итого за день** | **1246** | 58,24 | 51,77 | 193,93 | 1473,71 | 0,42 | 31,50 | 85,02 | 2,69 |
| | | | **День 5** | | | | | | | |
| | | | **Завтрак** | | | | | | | |
| **42** | Салат картофельный с зеленым горошком и соленым огурцом | 70 | 1,22 | 4,33 | 6,47 | 69,65 | 0,0125 | 0,67 | 16,90 | 0,30 |
| **234** | Котлета рыбная с соусом | 1,50 | 6,51 | 5,49 | 9,34 | 112,40 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 |
| **304** | Рис отварной | 150 | 3,51 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| **376** | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | **Итого за завтрак** | **605** | 16,05 | 15,81 | 96,47 | 592,03 | 1,20 | 4,48 | 50,05 | 0,84 |
| | | | **Обед** | | | | | | | |
| **88** | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,80 | 4,98 | 7,90 | 89,75 | 0,05 | 10,3 | 0 | 2,4 |
| **259** | Жаркое по-домашнему | 50/150 | 14,06 | 33,70 | 18,95 | 437,71 | 0,01 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0 | 0 | 0,27 |
| **342** | Компот из ягод | 200. | 0,16 | 0,16 | 27,82 | 114,60 | 0 | 3 | 0 | 0,06 |
| | **Итого за обед** | **720** | 20,07 | 39,47 | 83,98 | 781,17 | 0,12 | 13,30 | 0,00 | 3,12 |
| | **Итого за день** | **1325** | 36,12 | 55,28 | 180,45 | 1373,20 | 1,32 | 17,78 | 50,05 | 3,96 |
| | **Среднее значение за период:** | **1277** | **50** | **59** | **181** | **1447** | **1** | **40** | **100** | **5** |

# Меню приготавливаемых блюд

## Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецеп | Наименование | Выход, г | Пищевая ценность | | | Энергет.ценность | Витамины | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E |
| **Неделя 1** | | | | | | | | | | |
| **День 1** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **208** | Каша молочная "Дружба" с маслом и сахаром | 200/10/10 | 6,08 | 11,18 | 43,46 | 300,00 | 0,1 | 0,96 | 54,80 | 0,00 |
| | Батон | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| **14** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,20 | 14,40 | 0,26 | 131,44 | 0 | 0,00 | 80,00 | 0,20 |
| | Печенье сдобное Минутка | 50 | 1,40 | 6,30 | 5,98 | 85,40 | 0,01 | 4,90 | 0,11 | 2,17 |
| | Йогурт "Услада" | 1/95 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | 0,04 | 0,75 | 12,50 | 0,00 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном+витамин С | 200/15/7 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 21 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за завтрак** | **612** | 15,50 | 34,26 | 99,64 | 765,62 | 0,19 | 27,61 | 147,42 | 2,88 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **102** | Суп картофельный с горохом | 300 | 7,60 | 6,76 | 28,98 | 209,68 | 0,35 | 15,53 | 0,41 | 0,4 |
| **251** | Поджарка из свинины | 50/15 | 10,15 | 28,90 | 2,67 | 310,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **171** | Каша гречневая(гарнир) | 150 | 8,27 | 8,89 | 40,64 | 279,95 | 0,2 | 0,00 | 0,03 | 0,62 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Фруктовая нарезка(яблоко) | 70 | 2,37 | 0,52 | 21,40 | 99,90 | 0,09 | 101,15 | 0,00 | 0,52 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,65 | 56,70 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 6 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за обед** | **852** | 33,18 | 45,90 | 146,99 | 1139,39 | 1,00 | 122,68 | 0,45 | 2,11 |
| | **Итого за день** | **1464** | 48,68 | 80,16 | 246,63 | 1905,01 | 1,19 | 150,29 | 147,87 | 4,99 |
| **День 2** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **67** | Винегрет овощной | 100 | 1,06 | 7,60 | 5,44 | 94,61 | 0,04 | 7,28 | 0,17 | 3,41 |
| **291** | Плов из свинины | 50/180 | 13,50 | 15,45 | 39,34 | 328,48 | 0,08 | 1,64 | 0,28 | 3,79 |
| | Батон | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| **14** | Масло сливочное порционно | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 112,20 | 0 | 0,00 | 0,06 | 0,15 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном+витамин С | 200/15/7 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 21 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за завтрак** | **612** | 19,61 | 36,17 | 102,04 | 788,59 | 0,19 | 29,92 | 0,52 | 7,89 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **96** | Рассольник по-ленинградски со сметаной | 300/10 | 3,37 | 7,59 | 16,86 | 152,40 | 0,11 | 7,37 | 0,3 | 0,24 |
| **294** | Котлета из куриного филе с соусом | 50\50 | 7,39 | 7,17 | 7,97 | 106,24 | 0,04 | 0,74 | 0,01 | 1,51 |
| **202** | Макароны отварные | 150 | 5,14 | 7,28 | 30,45 | 205,44 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 0,63 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Фруктовая нарезка(яблоко) | 80 | 2,37 | 0,52 | 21,40 | 99,90 | 0,09 | 101,15 | 0,00 | 0,52 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,65 | 56,70 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| **342** | Коипот из сухофруктов | 200. | 0,46 | 0,00 | 29,76 | 116,00 | 0 | 3 | 0 | 0,06 |
| | **Итого за обед** | **900** | 23,20 | 23,19 | 131,67 | 808,08 | 0,37 | 112,26 | 0,34 | 3,41 |
| | **Итого за день** | **1512** | 42,81 | 59,36 | 233,71 | 1596,67 | 0,56 | 142,18 | 0,86 | 11,30 |
| **День 3** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **260** | Гуляш из куриного филе с соусом | 75/50 | 11,14 | 12,99 | 2,80 | 155,37 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 2,02 |
| **171** | Каша гречневая(гарнир) | 180 | 8,27 | 8,89 | 40,64 | 279,95 | 0,2 | 0,00 | 0,03 | 0,62 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Кукуруза конс порц | 65 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 34,80 | 0 | 2,40 | 0,00 | 0,00 |
| **377** | Кисель | 200 | 0,44 | 0,07 | 28,10 | 139,51 | 0,02 | 30 | 0 | 0,02 |
| | **Итого за завтрак** | **600** | 23,45 | 22,43 | 92,84 | 681,03 | 0,30 | 33,50 | 0,07 | 2,69 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **112** | Суп вермишелевый с куриной грудкой | 300/12,5 | 4,68 | 4,12 | 19,81 | 133,10 | 0,11 | 14,52 | 0,27 | 0,33 |
| **267** | Шницель из свинины с соусом | 75/50 | 12,50 | 43,68 | 6,58 | 372,00 | 0,38 | 0,54 | 41,70 | 0,00 |
| **321** | Гороховое пюре | 150 | 15,96 | 0,06 | 32,76 | 253,50 | 0,3 | 0,00 | 30,00 | 8,06 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,65 | 56,70 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/6 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 6 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за обед** | **853,5** | 37,93 | 48,69 | 112,45 | 998,46 | 0,88 | 21,06 | 71,98 | 8,96 |
| | **Итого за день** | **1054** | 38,37 | 48,76 | 140,55 | 1137,97 | 0,90 | 51,06 | 71,98 | 8,98 |
| **День 4** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **278** | Тефтели из свинины | 80/50 | 12,83 | 14,80 | 112,34 | 237,00 | 0,2 | 1,80 | 16,99 | 2,76 |
| **312** | Картофельное пюре | 150,00 | 3,08 | 2,33 | 1,43 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 |
| **75** | Икра свекольная | 100,00 | 0,94 | 2,51 | 4,86 | 45,20 | 0,016 | 0,63 | 2,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| **377** | Чай с сахаром и лимоном+витамин С | 200/15/7 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 21 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за завтрак** | **617** | 19,45 | 20,08 | 161,28 | 575,09 | 1,42 | 27,18 | 52,95 | 3,06 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 42 | Салат картоф с зелен горош и солен огурцом | 60 | 1,77 | 6,25 | 9,93 | 105,11 | 0,08 | 13,20 | 0,06 | 2,76 |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300/10 | 2,98 | 7,38 | 9,25 | 116,20 | 0,07 | 20,91 | 0,26 | 0,24 |
| 260 | Гуляш из куриного филе | 50/50 | 11,14 | 12,99 | 2,80 | 155,37 | 0,05 | 1,10 | 0,04 | 2,02 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 5,14 | 7,28 | 30,45 | 205,44 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 0,63 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,65 | 56,70 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| 342 | Компот из свежих ягод | 200. | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 6 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за обед** | **880** | 25,82 | 34,73 | 105,73 | 821,98 | 0,34 | 41,21 | 0,40 | 6,22 |
| | **Итого за день** | **1497** | 45,27 | 54,81 | 267,01 | 1397,07 | 1,76 | 68,39 | 53,35 | 9,28 |
| | **День 5** | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 289 | Рагу из птицы(филе) | 50/200 | 10,95 | 16,49 | 16,04 | 235,66 | 0,13 | 19,27 | 0,48 | 4,40 |
| 70 | Огурец соленый порционно | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,00 | 0.01 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Печенье сдобное Минутка | 65 | 3,35 | 3,78 | 36,03 | 191,50 | 0,08 | 0,00 | 20,00 | 0,00 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном+витами С | 200/15/7 | 0,32 | 0,20 | 28,07 | 111,76 | 0,01 | 21 | 0,01 | 0,12 |
| | **Итого за завтрак** | **602** | 17,30 | 20,76 | 95,57 | 615,32 | 0,26 | 40,27 | 20,49 | 4,55 |
| | **Обед** | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свеж капусты со сметаной | 300/10 | 2,49 | 7,22 | 16,74 | 136,80 | 0,06 | 12,23 | 0,32 | 0,33 |
| 301 | Кнели из филе кур с соусом | 80/50 | 13,34 | 19,86 | 5,06 | 252,00 | 0,04 | 1,46 | 104,8 | 0 |
| 171 | Капуста тушеная | 150 | 4,35 | 12,00 | 33,21 | 258,24 | 0,06 | 32,40 | 0,00 | 1,65 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | 2,19 | 0,39 | 10,65 | 56,70 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| 349 | Компот из сухофруктов+витам С | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 |
| | **Итого за обед** | **850** | 25,81 | 40,01 | 127,50 | 971,52 | 0,26 | 46,89 | 105,12 | 2,63 |
| | **Итого за день** | **1452** | 26,13 | 40,21 | 155,57 | 1083,28 | 0,27 | 67,89 | 105,13 | 2,75 |
| | **Среднее значение за период:** | **1396** | **40** | **57** | **209** | **1424** | **1** | **96** | **76** | **7** |

# Меню приготавливаемых блюд

## Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рецеп | Наименование | Выход, г | Пищевая ценность | | | Энергет.ценность | Витамины | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E |
| **Неделя 2** | | | | | | | | | | |
| **День 1** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **223** | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 250/25 | 17,64 | 12,14 | 27,22 | 288,00 | 0,262 | 0,80 | 74,20 | 0,00 |
| **14** | Масло сливочное порционно | 25 | 0,20 | 14,40 | 0,26 | 131,44 | 0 | 0,00 | 80,00 | 0,20 |
| | Батон | 40 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| | Йогурт фруктовый | 1/95 | 5,13 | 1,88 | 7,38 | 66,88 | 0,04 | 0,75 | 12,50 | 0,00 |
| **377** | Чай с сахаром +витамин С | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| | **Итого за завтрак** | **635,00** | 25,41 | 28,74 | 64,35 | 616,46 | 0,33 | 1,58 | 166,70 | 0,59 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **82** | Борщ из свеж капусты со сметаной | 300/10 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 0,05 | 10,3 | 0 | 2,4 |
| **260** | Гуляш из куриного филе | 75/50 | 13,80 | 35,24 | 3,50 | 386,00 | 0,1 | 0,24 | 0,01 | 0,35 |
| **199** | Гороховое пюре | 150,00 | 13,00 | 6,53 | 33,35 | 242,80 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| **377** | Чай с сахаро и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,02 | 30 | 0 | 0,02 |
| | **Итого за обед** | **872,00** | 34,16 | 47,53 | 102,88 | 974,68 | 1,41 | 44,29 | 33,16 | 3,37 |
| | **Итого за день** | **1507** | 59,57 | 76,27 | 167,23 | 1591,14 | 1,74 | 45,87 | 199,86 | 3,96 |
| **День 2** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **73** | Икра кабачковая | 60 | 0,45 | 2,18 | 2,43 | 31,17 | 0,018 | 2,93 | 0,00 | 1,08 |
| **301** | Кнели из филе кур с соусом | 80/50 | 13,34 | 19,86 | 5,06 | 252,00 | 0,04 | 1,46 | 104,80 | 0,00 |
| **202** | Макароны отварные | 180 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,95 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| **349** | Компот из сухофруктов+витам С | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 |
| | **Итого за завтрак** | **610** | 23,21 | 30,24 | 102,57 | 774,97 | 0,17 | 5,19 | 104,80 | 3,26 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **102** | Суп картофельный с горохом | 300 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,2275 | 5,83 | 0,00 | 0,00 |
| **266** | Биточки куриные с соусом | 50/50 | 10,43 | 18,30 | 12,50 | 202,50 | 0,04 | 0,54 | 13,52 | 0,00 |
| **321** | Капуста тушеная | 150 | 3,09 | 4,80 | 14,10 | 112,70 | 0,03 | 0,00 | 27,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| **376** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | **830** | 23,92 | 29,12 | 92,28 | 685,94 | 0,38 | 6,40 | 40,52 | 1,05 |
| | **Итого за день** | **1440** | 47,13 | 59,36 | 194,85 | 1460,91 | 0,55 | 11,59 | 145,32 | 4,31 |
| **День 3** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **70** | Огурец соленый порционно | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,00 | 0,5125 | 0,83 | 19,82 | 0,59 |
| **260** | Гуляш из куриного филе | 75/50 | 13,80 | 35,24 | 3,50 | 386,00 | 0,1 | 0,24 | 0,01 | 0,35 |
| **302** | Гречневая каша | 180 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| **377** | Чай с сахаро и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,02 | 30 | 0 | 0,02 |
| | **Итого за завтрак** | **592** | 26,01 | 41,79 | 77,34 | 788,52 | 0,69 | 31,07 | 19,83 | 1,02 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **96** | Рассольник ленинградский со сметаной | 300/10 | 2,38 | 6,00 | 14,14 | 126,66 | 0,1 | 13,00 | 0,00 | 2,95 |
| **289** | Рагу из филе кур | 50/150 | 14,35 | 13,40 | 17,40 | 248,00 | 0,08 | 18,48 | 0,00 | 2,38 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб рж-пшеничный | 40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 |
| | **Итого за обед** | **790** | 22,57 | 20,33 | 85,88 | 623,75 | 0,27 | 33,28 | 0,00 | 5,78 |
| | **Итого за день** | **1382** | 48,58 | 62,12 | 163,22 | 1412,27 | 0,96 | 64,35 | 19,83 | 6,80 |
| **День 4** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| **291** | Плов из филе кур | 75/200 | 23,23 | 14,44 | 49,09 | 420,06 | 0,1 | 0,24 | 0,01 | 0,35 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| **15** | Сыр порционно | 30 | 6,96 | 8,85 | | 108,00 | 9,93 | 105,11 | 0,08 | 13,20 |
| **377** | Чай с сахаро и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,02 | 30 | 0 | 0,02 |
| | **Итого за завтрак** | **592** | 36,64 | 24,11 | 102,93 | 777,10 | 10,11 | 135,35 | 0,09 | 13,63 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| **85** | Борщ из свежей капусты со сметаной | 300/10 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,80 | 0,016 | 3,40 | 0,00 | 0,00 |
| **284** | Запеканка картофельная с мясом (филе) | 50/200 | 22,95 | 28,81 | 27,31 | 448,28 | 0,09 | 8,375 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| | **Итого за обед** | **840** | 31,73 | 34,62 | 108,89 | 871,92 | 0,20 | 11,78 | 0,00 | 0,45 |
| | **Итого за день** | **1432** | 68,37 | 58,73 | 211,82 | 1649,02 | 10,31 | 147,13 | 0,09 | 14,08 |
| | | | **День 5** | | | | | | | |
| | | | **Завтрак** | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с зелен горошком и соленым огурцом | 100 | 1,22 | 4,33 | 6,47 | 69,65 | 0,0125 | 0,67 | 16,90 | 0,30 |
| 234 | Котлета рыбная с соусом | 75/50 | 6,51 | 5,49 | 9,34 | 112,40 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,51 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 |
| 377 | Чай с сахаром +витамин С | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | **Итого за завтрак** | **615** | 14,47 | 15,61 | 86,81 | 545,27 | 1,23 | 4,45 | 50,05 | 0,87 |
| | | | **Обед** | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300/10 | **1,83** | **4,90** | **11,75** | **98,40** | **0,05** | **10,3** | **0** | **2,4** |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 75/200 | **17,58** | **42,13** | **23,69** | **547,14** | **0,01** | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | **2,37** | **0,30** | **14,49** | **70,14** | **0,03** | **0,00** | **0,00** | **0,39** |
| | Хлеб рж-пшеничный | 30 | **1,68** | **0,33** | **14,82** | **68,97** | **0,03** | **0** | **0** | **0,27** |
| 342 | Компот из ягод | 200. | **0,16** | **0,16** | **27,82** | **114,60** | **0** | **3** | **0** | **0,06** |
| | **Итого за обед** | **845** | 23,62 | 47,82 | 92,57 | 899,25 | 0,12 | 13,30 | 0,00 | 3,12 |
| | **Итого за день** | **1460** | 38,09 | 63,43 | 179,38 | 1444,52 | 1,35 | 17,75 | 50,05 | 3,99 |
| | **Среднее значение за период:** | **1444** | **52** | **64** | **183** | **1512** | **3** | 57 | **83** | 7 |