

День:
Неделя:
Возрастная категория:

Понедельник
2 неделя
с/д 12 ч

Принем пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 165	Каша рассыпчатая пшеница	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Пшено	40	40		3,6	0,87	18,99	100,2		
						Итого	130					
	№ 393	Чай с лимонком	Лимонка	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4	
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88		
						Итого	200					
	№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	Батон	30	30		0	0	0	0		
			Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72		
			Сыр	9	9		0	0	0	0	0,18	
							Итого	43,3				
			Икра кабачковая	80	80		3,06	0,58	13,32	70,8		
					Итого	60						
Второй завтрак	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
					Итого	100						
Обед	№ 81	Суп картофельный с горохом	Масло растительное	5	5		0	5	0	41,93		
			Морковь	16	13		0,13	0	0,73	3,43	0,65	
			Лук репчатый	12	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Горох	18	18		4,14	0,29	10,39	58,14		
			Картофель	65	50		0,7	0	6,9	29,05	10	
								Итого	200			
	№ 276	Жаркое по домашнему	Масло сливочное	4	4		0,02	3,12	0,04	29,96		
			Мясо говядины	90	85		11,99	4,17	0	85,68		
			Лук репчатый	9	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Картофель	127	69		1,33	0	13,11	55,2	19	
			Томат	7	7		0,02	0	0,2	0,89	1,75	
						Итого	160					
				Огурец консервированный (солёный)	65	60		0,36	0	0,66	4,2	
						Итого	60					
	№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	9	9		0	0	0	0	0,36	
Изюм			9	9		0	0	0	0			
Сахар			14	14		0	0	13,97	52,36			
Аскорбиновая кислота			0,1	0		0	0	0	0			
							Итого	200				
			Хлеб ржаной	34	34		1,88	0,28	19,92	85,6		
					Итого	40						
			Соль	5	5		0	0	0	0		
					Итого	5						
Уплотненный полдник	№ 229	Вареники лепные	Яйцо	0,007	0,007		0,89	0,81	0,05	10,99		
			Творог	100	98		12,6	16,2	1,17	203,4	0,45	
			Мука пшеничная	14	14		1,48	0,18	10,25	46,06		
			Сахар	7	7		0	0	6,99	26,18		
						Итого	120					
				Сметана	25	25		0,53	5	0,75	51	0,08
						Итого	25					
№ 401	Простокваша	Простокваша	180	180		18	18	18	0			
							Итого	180				
			Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5		
					Итого	50						
№ 96	Зефир	Зефир	30	30		0	0	0	0			
					Итого	40						
Итого за 6 дней							65,2	62,55	173,04	1186,03	35,52	

День: Среда
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: слд 12 ч

Принем пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Сахар	3,2	3,2		0	0	3,19	11,97		
			Вермишель, макароны	15	15		1,56	0,14	11,28	49,8		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5	
			Итого			200						
	№ 397	Блюдо с молоком	Класс-перенос	2	2		0	0	0	0		
Сахар			12	12		0	0	11,98	44,88			
Молоко			110	110		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3		
		Итого			200							
№ 1	Бутерброд с маслом	Батен	30	30		0	0	0	0			
		Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
		Итого			35							
Второй завтрак:	№ 399	Сок Фруктовый	Сок фруктовый кг	100	100		0	0	0	0		
		Итого			100							
Обед	№ 87	Суп с рыбными консервами	Зелень	1,8	1,75							
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Консервы рыбные	40	40		0	0	0	0		
			Морковь	20	16		0,16	0	0,9	4,22	0,8	
			Лук репчатый	9,5	8		0,12	0	0,69	3,1	0,8	
			Картофель	94	70		0,98	0	9,66	40,67	14	
			Рис	5	5		0,35	0,03	3,87	16,15		
			Итого			200						
	№ 281	Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом	Масло сливочное	8	8		0,05	6,84	0,07	59,92		
			Сыр	3	2,6		0	0	0	0	0,05	
			Хлеб пшеничный	11	11		0,91	0,14	5,29	24,97		
			Мука пшеничная	5,5	5,5		0,58	0,07	4,03	18,1		
			Масло гусиное	40	38		1,36	1,86	0	38,3		
			Итого			80					0,38	
	№ 165	Каша рассыпчатая гречневая	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Крупа гречневая	45	45		4,41	0,91	23,8	115,15		
					Итого			130				
			Салат из кашеной кашеты	Капуста квашеная	12,8	11,17		0,29	0	1,32	6,59	15,64
			Итого			60						
	№ 376	Компот из сухофруктов	Курага	9	9		0	0	0	0	0,36	
Изюм			9	9		0	0	0	0			
Сахар			14	14		0	0	13,97	52,36			
Аскорбиновая кислота			0,1	0		0	0	0	0			
				Итого			200					
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107		
		Итого			50							
		Соль	Соль	5	5		0	0	0	0		
		Итого			5							
Углепительный десерт	№ 218	Омлет с картофелем	Яйцо	0,04	0,04		5,08	4,6	0,28	62,8		
			Масло сливочное	4	4		0,02	3,42	0,04	29,96		
			Картофель	44	32		0,45	0	4,42	18,59	6,4	
			Молоко	14	14		0,28	0,42	0,56	7,42	0,14	
			Итого			80						
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4	
			Чай	0,5	0,5		0	0	0	0	0,05	
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88		
			Итого			200						
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	38	38		4,15	0,65	24,05	113,5	
			Итого			50						
№ 466	Салат овощной	Яйцо	0,002	0,002		0,25	0,23	0,01	3,14			
		Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47			
		Мука пшеничная	44	44		4,66	0,57	32,21	144,76			
		Сахар	4	4		0	0	3,99	14,96			
		Дрожжи	1	1		0,13	0	0,08	0,85			
		Итого			70							
Итого за 8 день												
							38,65	53,15	207,94	1421,55	42,82	

День: Четверг
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: с/д 12 ч

Прием пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У			
Завтрак	№ 94	Суп молочный рисовый	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73		
			Рис	12	12		0,84	0,07	9,28	38,76		
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48		
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,3	
						Итого	200					
	№ 395	Кофейный напиток с молоком	Напиток кофейный	3	3		0	0	0	0	0,01	
			Сахар	10	10		0	0	9,98	37,4		
			Молоко	70	70		2	3	4	53	1	
						Итого	200					
№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	Батон	30	30		0	0	0	0			
		Масло сливочное	3,3	3,3		0,02	2,82	0,03	24,72			
		Сыр	9	9		0	0	0	0	0,18		
					Итого	43,3						
Второй завтрак	№ 368	Банан	Бананы	167	100		1,5	0,5	21	96	10	
					Итого	100						
Обед	№ 67	Шницель свежий капуста с картофелем	Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95		
			Капуста белокачанная	62,5	50		0,7	0	2,15	11,2	30	
			Морковь	15,7	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63	
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1	
			Картофель	33	25		0,35	0	3,45	14,53	5	
			Томат	2,5	2,5		0,01	0	0,07	0,32	0,63	
								Итого	200			
	№ 310	Суфле куриное	Яйцо	0,014	0,014		1,78	1,61	0,1	21,98		
			Индеек	57	56							
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Мука пшеничная	3	3		0,32	0,04	2,2	9,87		
						Итого	80				0,15	
	№ 318	Картофель отварной	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45		
			Картофель	200	150		2,1	0	20,7	87,15	30	
						Итого	150					
	№ 36	Салат из свеклы с огурцами соевыми	Огурцы консервированные	15	12		0,07	0	0,13	0,84		
			Масло растительное	3	3		0	3	0	26,97		
			Свекла	51	38		0,53	0	0,68	14,59	3,8	
			Лук репчатый	3	2		0,03	0	0,17	0,77	0,2	
			Зеленый горошек	10	5		0,1	0	0,23	1,33	0,5	
								Итого	60			
Копilot из свежемороженых ягод			Копилотная смесь	Яйцо	19	19						
	Сахар	14		14		0	0	13,97	52,36			
	Аскорбиновая кислота	0,5		0,5		0	0	0	0			
							Итого	200				
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной		42	42		2,35	0,35	24,9	107			
							Итого	50				
								0	0	0		
					Итого	5						
Ужин	№ 256	Котлета рыбная Любительская	Яйцо	0,01	0,01		1,27	1,15	0,07	15,7		
			Рыба Судак филе	57	51		9,69	0,41	0	42,33		
			Масло сливочное	3	3		0,02	2,57	0,03	22,47		
			Хлеб пшеничный	6	6		0,5	0,08	2,89	13,62		
			Морковь	25	16		0,16	0	0,9	4,22	0,8	
			Лук репчатый	9	6		0,09	0	0,32	2,32	0,6	
			Молоко	8	8		0,16	0,24	0,32	4,24	0,08	
								Итого	80			
	№ 25	Салат из картофеля с зеленым горошком	Огурцы консервированные	16	13		0,06	0	0,11	0,7		
			Масло растительное	4	4		0	2	0	17,98		
			Морковь	15	12		0,07	0	0,39	1,85	0,35	
			Картофель	44	32		0,39	0	3,86	16,27	5,6	
						Итого	60				0,8	
	№ 393	Чай с лимоном	Лимон	4	3,5		0,03	0	0,11	1,19	1,4	
Чай			0,5	0,5		0	0	0	0	0,05		
Сахар			12	12		0	0	11,98	44,88			
							Итого	200				
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		38	38		4,13	0,65	24,05	113,5			
							Итого	50				
Печенье	Печенье		40	40								
							Итого	40				
Итого за 9 дней							33,1	37,43	168,9	1127,89	94,28	

День: Пятница
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сд 12 ч

Принем пищи	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг		
				Брутто	Нетто		Б	Ж	У				
Завтрак	№ 94	Сыр молочный минималь	Масло сливочное	2,5	2,5		0,02	2,14	0,02	18,73			
			Крупа манная	12	12		1,36	0,08	8,8	39,12			
			Сахар	2	2		0	0	2	7,48			
			Молоко	175	175		3	4,5	6	79,5	1,5		
						Итого	200						
Завтрак	№ 397	Кавказ с молоком	Бакла-пероидж	2	2		0	0	0	0			
			Сахар	12	12		0	0	11,98	44,88			
			Молоко	130	130		2,6	3,9	5,2	68,9	1,3		
					Итого	200							
Завтрак	№ 1	Батерброд с маслом	Батон	30	30		0	0	0	0			
			Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
					Итого	35							
Второй завтрак	№ 368	Банан	Бананы	167	100		1,5	0,5	21	96	10		
					Итого	100							
Обед	№ 63	Борщ с фасолью и картофелем	Фасоль	8	8		1,86	0,14	4,36	24,72			
			Масло растительное	5	5		0	5	0	44,95			
			Свекла	50	40		0,56	0	0,72	15,36	4		
			Морковь	15,75	12,5		0,13	0	0,7	3,3	0,63		
			Лук репчатый	12	10		0,15	0	0,86	3,87	1		
			Картофель	33,25	25		0,35	0	3,45	14,53	5		
			Сахар	1,5	1,5		0	0	1,5	5,61			
			Томат	7,5	7,5		0,02	0	0,22	0,95	1,88		
								Итого	200				
	Обед	№ 287	Тфетля мясная с рисом	Масло сливочное	6	6		0,04	5,13	0,05	41,94		
				Мука пшеничная	7	7		0,74	0,09	4,12	23,03		
				Мясо говядины	70	51		6,63	2,3	0	47,38		
				Сметана	5	5		0,11	1	0,15	10,2	0,02	
				Лук репчатый	18	15		0,23	0	1,29	5,81	1,5	
				Рис	7	7		0,49	0,04	5,41	22,61		
		Томат	4	4		0,01	0	0,12	0,51	1			
							Итого	80					
		Обед	№ 321	Картофельное пюре	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45	
					Картофель	148	112		1,57	0	15,46	65,07	22,4
Молоко	21				18		0,36	0,54	0,72	9,54	0,18		
								Итого	130				
Обед	Компот из свежемороженых ягод	Компотная смесь	19	19									
		Сахар	14	14		0	0	13,97	52,36				
		Аскорбиновая кислота	0,1	0,1		0	0	0	0				
						Итого	200						
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	42	42		2,35	0,35	24,9	107				
							Итого	50					
	Повидло консервированный или соленый	Повидлы консервированные	65	60		0	0	0	0				
							Итого	60					
Соль		5	5		0	0	0	0					
Уплотненный полдник	№ 401	Раженка	Раженка	180	180		5,4	10,8	7,38	147,6	0,05		
	1	Хлеб с повидлом	Масло сливочное	5	5		0,03	4,28	0,05	37,45			
			Хлеб пшеничный	40	40		3,32	0,52	19,24	90,8			
			Повидло	15	15		0	0	0	0	0,08		
						Итого	60						
	№ 15	Джем	Джем	20	20		0	0	0	0	2		
								Итого	20				
	Уплотненный полдник	№ 237	Запеканка творожная	Ябло	0,01	0,01		1,27	1,15	0,07	15,7		
				Масло сливочное	2,4	2,4		0,01	2,05	0,02	17,98		
Крупа манная				10	10		1,13	0,07	7,33	32,6			
Творог				80	78		10,92	14,04	1,01	176,28	0,39		
Сахар				4	4		0	0	3,99	14,96			
Молоко				40	40		0,8	1,2	1,6	21,2	0,4		
								Итого	130				
Итого за 10 дней							1,44	1,7	11,2	65,8	0,2		
							48,46	70,08	185,99	1551,62	53,53		

Итого за весь период							463,37	536,7	1841,15	13154,63	800,66
Среднее значение за период							46,337	53,67	184,115	1315,463	80,066
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							3,52	4,08	14,1		