

Утверждаю:

И.о.начальника управления образования

А.Г.Ткачев /

2022 год



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМ И  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

**лето-осень**

**2022-2023гг.**

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1</b>	блюда	блюда						
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15(2017)	
	Горошек консервированный	105	3,25	3,73	6,01	71,00	131(2017)	
	Омлет натуральный со сливочным маслом	200	19,20	34,20	3,63	398,95	210(2017)	
		6,6						
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
	Йогурт 2,5%фас. 0,2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>811,60</b>	<b>49,23</b>	<b>62,57</b>	<b>78,59</b>	<b>1064,04</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)	
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98(2017)	
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	100	26,38	24,41	24,81	378,73	258(2017)	
		180						
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
	Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК	
	<b>Итого за обед</b>		<b>960,00</b>	<b>37,28</b>	<b>35,81</b>	<b>123,38</b>	<b>919,63</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1771,60</b>	<b>86,51</b>	<b>98,38</b>	<b>201,97</b>	<b>1983,67</b>	



Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

"/ " / 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Блюда	блюда					
		День 2					
Завтрак	Нарезка из свежих помидор Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Печенье топленное молочко	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
		110	17,44	16,76	20,02	286,00	294(2017)
		60	1,06	3,06	4,22	48,08	331(2017)
		180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
		30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
		756	40,57	37,18	131,77	992,83	
		100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
Обед	Нарезка из свежего огурца Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом Сок яблочный промышленный Хлеб пшеничный йодированный Хлеб ржаной Груши свежие	250	1,76	4,95	7,89	89,75	88(2017)
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		50	14,55	16,79	2,89	221,00	260(2017)
		50	10,33	7,32	46,42	292,79	302(2017)
		180	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		6,48	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
		200	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК
		70	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
		30	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
		120	36,29	33,58	136,78	1009,87	
Итого за обед	1076,48	36,29	33,58	136,78	1009,87		
Итого за день	1832,48	76,86	70,76	268,55	2002,70		

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

" / " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	блюда	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		Плов из курицы	100	23,73	14,65	50,03	427,47	291(2017)
			180					
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376(2017)
			15					
			40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		Хлеб ржаной	20	1,12	0,44	9,88	45,98	ПК
			150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)
			Яблоко свежее					
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>805,00</b>	<b>29,99</b>	<b>19,36</b>	<b>116,15</b>	<b>757,87</b>
Обед	блюда	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
		Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	5,75	5,33	25,01	219,28	303(2017)
			6,0					
		Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255(2017)
			50	0,70	2,50	2,93	37,05	330(2017)
			200	0,11	0,12	25,09	119,20	352(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
			40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
			Хлеб ржаной					
<b>Итого за обед</b>		<b>1036,00</b>	<b>43,11</b>	<b>33,78</b>	<b>152,68</b>	<b>1179,58</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1841,00</b>	<b>73,10</b>	<b>53,14</b>	<b>268,83</b>	<b>1937,45</b>		



Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

"/ " " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1</b>	Блюда	Блюда						
День 4								
<b>Завтрак</b>	Кукруза отварная	100,0	2,98	2,54	5,66	57,37	133(2017)	
	Рыба запеченная под молочным соусом(скупбрия)	100	11,72	17,25	14,51	261,00	233(2017)	
		50	1,34	4,61	4,94	66,60	328(2017)	
	Картофельное пюре со слив. маслом	180	3,91	11,54	22,60	217,80	128(2017)	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)	
		7						
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>716,00</b>	<b>24,92</b>	<b>37,02</b>	<b>97,05</b>	<b>827,26</b>	
	<b>Обед</b>	Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
Борщ с картофелем со сметаной		250	2,03	5,02	13,44	117,00	83(2017)	
		20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК	
Шницель натуральный рубленый с соусом сметанным с томатом		100	15,00	17,74	17,16	286,88	268(2017)	
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом		50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)	
		180						
		9	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)	
Компот из сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной		25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)		
<b>Итого за обед</b>		<b>1124,00</b>	<b>30,86</b>	<b>42,91</b>	<b>158,96</b>	<b>1155,32</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1840,00</b>	<b>55,78</b>	<b>79,93</b>	<b>256,01</b>	<b>1982,58</b>		

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

"/ " / 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	блюда	блюда						
День 5								
Завтрак	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75(2017)	
	Полжарка (говядина)	100	27,76	36,14	5,34	456,00	251(2017)	
		30						
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10,38	7,32	46,42	292,79	302(2017)	
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>681,48</b>	<b>53,69</b>	<b>50,66</b>	<b>128,58</b>	<b>1258,68</b>		
	Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
		Птица отварная	130	27,75	30,53	0,57	387,64	288(2017)
Рагу из овощей		210	3,54	21,98	17,20	284,00	143(2017)	
Груши свежие		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)	
Сок яблочный промышленный		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,54	1,40	29,96	163,66	ПК	
Хлеб ржаной		40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
Йогурт 2,5%фас. 0,2.		200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>1220,00</b>	<b>51,17</b>	<b>63,79</b>	<b>123,34</b>	<b>1295,70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1901,48</b>	<b>104,86</b>	<b>114,45</b>	<b>251,92</b>	<b>2554,38</b>		



Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Запеканка из творога со стученым молоком	200	32,15	24,33	61,60	594,00	223(2017)
	Чай с молоком	20	1,44	1,70	11,60	65,80	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	215	1,52	1,35	15,90	81,00	378(2017)
	Яблоко свежее	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>655,00</b>	<b>43,59</b>	<b>41,53</b>	<b>124,00</b>	<b>1042,82</b>	<b>338(2017)</b>
	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
	Рис припущенный со сливочным маслом	180				240,18	305(2017)
	6,3	4,37	5,16	44,05			
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100	12,90	10,50	16,93	217,50	234(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный	50	0,70	2,50	2,93	37,05	330(2017)	
Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
Компот из яблок и слив	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК	
<b>Итого за обед</b>	<b>966,30</b>	<b>29,80</b>	<b>24,50</b>	<b>148,18</b>	<b>955,45</b>	<b>344(2017)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1621,30</b>	<b>73,39</b>	<b>66,03</b>	<b>272,18</b>	<b>1998,27</b>		

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

"/ " / 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	Блюда	Блюда						
	День 7							
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
		Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15(2017)
		Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
		Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)
		Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
Завтрак		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
		Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
	Итого за завтрак		680,00	30,87	40,35	89,78	933,12	
		Икра кабачковая промышленная	100	0,00	7,00	7,00	90,00	ПК
Обед		Суп из овощей со сметаной	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99(2017)
		Суфле из кур или бройлеров-пышлит с маслом сливочным	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	100	15,62	23,50	2,88	286,00	299(2017)
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		Компот из свежих яблок	9	0,16	0,16	27,88	114,60	342(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	200	0,16	0,16	19,32	93,52	ПК
		Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	18,67	91,95	ПК
			40	2,24	0,43			
	Итого за обед		949,00	29,90	45,77	123,62	1038,42	
	Итого за день		1629,00	60,77	86,12	213,40	1971,54	



Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

" / " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>	блюда	блюда					
День 8							
<b>Завтрак</b>	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
	Тефтеля из говядины	100	11,06	12,29	7,92	214,09	278 (2017)
	с соусом сметанным с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,91	11,54	22,66	217,80	128(2017)
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		7					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56	175,56	ПК
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>771,00</b>	<b>25,57</b>	<b>35,43</b>	<b>115,99</b>	<b>920,89</b>
<b>Обед</b>	Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71(2017)
	Борщ с капустой картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82 (2017)
	со сметаной	20	0,25	2,00	0,34	20,50	ПК
	Плов из курицы	100	23,73	14,65	50,03	427,47	291(2017)
		180					
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
	Яблочки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
	<b>Итого за обед</b>		<b>1035,00</b>	<b>32,60</b>	<b>23,20</b>	<b>129,29</b>	<b>869,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1806,00</b>	<b>58,17</b>	<b>58,63</b>	<b>245,28</b>	<b>1790,20</b>	

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

"/ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Блюда	Блюда					
День 9	Нарезка из свежих помидор						
		100	1,10	0,20	3,80	22,00	71 (2017)
Завтрак	Мясо тушеное(говядина)						
		50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
		50					
		180					
		6,0	5,75	5,33	25,01	219,28	303(2017)
Завтрак	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом						
		200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
		120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
Итого за завтрак	Груши свежие						
		786,00	37,00	29,88	102,37	863,75	
		100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
		250	2,69	2,84	17,45	118,25	103(2017)
		105	11,72	14,34	8,38	232,91	235(2017)
Обед	Картофельное пюре со сливочным маслом						
		180	3,91	11,54	22,66	217,80	128(2017)
		9					
		200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный						
		40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
		30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
Итого за день	Печенье топленное молочко						
		954,00	27,33	34,96	139,83	1034,83	
Итого за день							
		1740,00	64,33	64,84	242,20	1898,58	



Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Блюда	Блюда					
День 10							
Завтрак	Пшеница отварная	130	27,75	30,53	0,57	387,64	288(2017)
	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,00	143(2017)
	Чай с лимоном	200					
		7	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
Итого за завтрак	Пирог фруктовый Кубанский	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
		<b>707,00</b>	<b>42,05</b>	<b>55,81</b>	<b>110,85</b>	<b>1112,92</b>	
	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75(2017)
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102(2017)
	Коглеты особые (из говядины) с соусом сметанным с томатом	100	15,51	20,10	16,16	309,38	269(2017)
		50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)
Обед	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180					
		6,0	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
	Сок яблочный промышленный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	57,47	ПК
Итого за обед		<b>951,00</b>	<b>34,62</b>	<b>33,74</b>	<b>140,45</b>	<b>1101,83</b>	
Итого за день		<b>1658,00</b>	<b>76,67</b>	<b>89,55</b>	<b>251,30</b>	<b>2214,75</b>	

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

\_\_\_\_\_ /  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022г

Прим пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	День 11	блюда	блюда							
			Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
			Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)	
			Пудинг из творога (запечённый) со стуженым молоком	200	29,77	23,30	76,26	634,14	222(2017)	
			Какао на молоке	30	2,16	2,55	17,40	98,70	ПК	
			Хлеб пшеничный йодированный	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК	
			Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
			Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
			<b>Итого за завтрак</b>		<b>620,00</b>	<b>48,91</b>	<b>46,31</b>	<b>147,15</b>	<b>1194,36</b>	
			Обед			Нарезка из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80
Борщ с фасолью картофелем со сметаной	250	3,56				5,12	14,17	127,75	84(2017)	
	20	0,25				2,00	0,34	20,50	ПК	
Гуляш из говядины	50									
	50	14,55				16,79	2,89	221,00	260(2017)	
Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180									
	6,48	10,33				7,32	46,42	292,79	302(2017)	
Компот из свежих яблок	200	0,16				0,16	27,88	114,60	342(2017)	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16				0,40	19,32	93,52	ПК	
Хлеб ржаной	40	2,24				0,43	18,67	91,95	ПК	
<b>Итого за обед</b>		<b>1136,48</b>	<b>43,95</b>	<b>36,42</b>	<b>145,89</b>	<b>1104,11</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1756,48</b>	<b>92,86</b>	<b>82,73</b>	<b>293,04</b>	<b>2298,47</b>				



Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Директор

Утверждено

" " 2022г

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>	блюда	блюда					
<b>День 12</b>							
<b>Завтрак</b>	Нарезка из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45(2017)
		110	17,44	16,76	20,02	286,00	294(2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	50	0,70	2,50	2,93	37,05	330(2017)
		180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
	Рис припущенный со сливочным маслом	6,3					
		200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
	Чай с сахаром	15					
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
		40					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>741,30</b>	<b>29,29</b>	<b>28,52</b>	<b>126,46</b>	<b>869,10</b>	
<b>Обед</b>	Нарезка из свежего огурца	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71(2017)
		250	2,02	5,09	11,98	107,25	96(2017)
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,60	203(2017)
		9					
	Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,85	5,28	277,50	255 (2017)
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330 (2017)
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349(2017)
		40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
		120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
<b>Итого за обед</b>		<b>1089,00</b>	<b>36,73</b>	<b>33,23</b>	<b>142,23</b>	<b>1055,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1830,30</b>	<b>66,02</b>	<b>61,75</b>	<b>268,69</b>	<b>1924,17</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1768,97</b>	<b>74,11</b>	<b>77,19</b>	<b>252,78</b>	<b>2046,40</b>	

Норма по СанПин		Пищевые вещества			Энергетическая	
		Б	Ж	У		
	Завтрак					
	Итого за день по СанПин	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
	<b>завтрак 25 %</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>727,53</b>	<b>37,97</b>	<b>40,39</b>	<b>114,06</b>	<b>986,47</b>
	Обед:					
	Итого за день по СанПин	800	90,00	92,00	383,00	2720
	<b>обед 35 %</b>		<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>
	<b>Фактически обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1041,44</b>	<b>36,14</b>	<b>36,81</b>	<b>138,72</b>	<b>1059,93</b>
	Всего за 12 дней	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00
	<b>Фактически завтрак и обед (СРЕДНЕЕ)</b>	<b>1768,97</b>	<b>74,11</b>	<b>77,19</b>	<b>252,78</b>	<b>2046,40</b>