

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

	Средняя норма		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
	г	г						
ОБЕД	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1.2	7.84	8.96	111.4	37	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	880	30.44	43.87	112.24	961.7			
Всего за день:		30.44	43.87	112.24	961.7			

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1							
День 2							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.0	8.2	93.4	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	875	28.84	32.93	124.88	916.5		
Всего за день:		28.84	32.93	124.88	916.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-н, г			
Неделя 1								
День 3								
ОБЕД	САЛАТ «ОСЕННИЙ»	100	1.7	5.3	12.4	104.9	142	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО – СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	169.96	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СР5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СР5	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СР5	2020
Итого за прием пищи:		875	32.34	32.43	117.98	761.86		
Всего за день:			32.34	32.43	117.98	761.86		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Итого за прием пищи: Итого за день:	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.04	7.29	125.1	67	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С МСЛ	180/5	4.5	6.63	45.24	258.63	304	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.2	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	3.2	0.63	16.0	82.4	СРБ	2020
		925	30.85	33.34	148.15	1017.63		
			30.85	33.34	148.15	1017.63		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
Неделя 1 День 5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ	100	1.65	4.12	7.3	72.9	53	2011	
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.6	5.0	9.1	95.2	99	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.6	40.6	262.7	309	2011	
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С М/СЛ	100/5	17.2	35.6	8.19	332.74	267	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СР5	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	3.2	0.63	16.0	82.4	СР5	2020	
Итого за прием пищи:		920	34.9	54.53	120.21	1027.0			
Всего за день:			34.9	54.53	120.21	1027.0			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Обед								
Обед День 6	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1.5	5.1	13.75	107.0	35	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3	2011
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	82.2	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СР5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СР5	2020
Итого за прием пищи:		880	30.24	40.73	115.23	952.6		
Итого за день:			30.24	40.73	115.23	952.6		

4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Неделя 2 День 7	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.05	7.29	125.0	67	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ КУР С М/СЛ.	100/5	13.0	19.6	7.7	259.6	297	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	169.96	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СР5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СР5	2020
Итого за прием пищи:		880	35.24	45.98	133.97	950.36		
Всего за день:			35.24	45.98	133.97	950.36		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ё, г			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2.73	7.06	9.55	112.7	40	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ	100	9.69	13.5	9.74	191.55	278	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4.53	6.6	45.48	166.44	143	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	29.52	140.4	СРБ	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	3.2	0.62	16.0	82.4	СРБ	2020
	910	27.11	33.66	136.19	856.59		
		27.11	33.66	136.19	856.59		

Итого за прием пищи:
Всего за день:

Прием пищи
Дата: 0

Наименование блюда	Пищевые вещества	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ		100	1.72	7.14	6.01	95.2	68	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	2.8	2.8	20.2	117.1	103	2011
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ЯИЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ		100	12.8	5.3	2.4	114.8	6966	2020
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ДОЛЬКАМИ		180	4.68	16.32	36.24	317.16	147	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ		20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
		870	27.04	32.19	120.33	892.76		
			27.04	32.19	120.33	892.76		

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Итого за день 2
День 9

Прием пищи

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0	1.6	13.0	70/71	2011
	СУП ОВОЩНОЙ	250	1.6	5.0	9.1	95.4	99	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	20.7	26.6	51.0	527.6	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.56	0.48	19.52	140.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	40	3.2	0.62	16.0	82.4	СРБ	2020
		880	30.96	32.8	106.72	899.5		
Итого за день:			30.96	32.8	106.72	899.5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период 25.91	9236,51	307,96	382,46	1235,9	9236,5
Среднее значение за период	923,6	30,7	38,2	123,5	923,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		95,0	103,7	85,7	91,7

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	889,5

12