

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 день, неделя - первая



Л.В. Наумова
от 30.09.2022 г.

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	435	9,08	2,35	10,59	0,52	61,18	361,17	116,44	0,76	0,1	0,13	0,42
10:00													
-	Кефир	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Обед													
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5		5,2		8,3	87	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85
12/8	гуляш из отварного мяса говядины	80	11,91	0	12,56	0	3,79	321	13,4	1,81	0,04	0,08	0,36
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	187,8	12,82	0,74	0,06	0	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	690	23,17	0,04	22,16	1,17	85,96	783,63	85,9	5,33	0,28	0,14	57,21
Уплотненный полдник													
11/5/2	Запеканка из творога с изюмом	150	16,19		9,58		17,09	221	136,88	0,51	0,04	0,22	0,22
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	385	20,02	16,38	90,71	3,38	359,81	377,79	1083,2	13,48	1,02	1,42	120,94
	Итого за день	1660	58,07	24,57	129,86	5,07	516,35	1639,09	1525,54	19,77	1,48	1,99	181,17

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 день, неделя - первая

Номер	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	3,09	3,43	3,43	18,78	112,22	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	11,84	5,99	14,3	4,18	60,38	396,01	224,45	1,66	0,09	0,27	1,04
10:00													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
7.10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	4,05		8,01	59,12	0	0	0	0	0
2/2	Борщ со сметаной	200	1,73		4,33		10,28	87	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
3/9/1	Рагу из мяса кур	200	19,8		21,8		19,2	354	35,31	2,22	0,13	0,18	0,36
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	720	25,98	0	26,76	0,51	70,94	628,83	105,85	5,17	0,3	0,24	59,01
Уплотненный полдник													
7.1/7/4	рыба отварная	80	21,88	0	1,46	0	0	137,03					
7.038/6	омлет	130	7,86		10,07		2,53	132,53					
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
7.551	Конфета/мармелад/зефир	20	0,6		5,93		8,13	85,35					
	Итого за прием	455	31,76	0	17,58	0	29,7	437,55	10,6	0,82	0,05	0	0,8
	Итого за день	1724	69,98	5,99	59,04	5,09	170,82	1505,07	356,9	9,85	0,47	0,51	70,85

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

3 день, неделя - первая

Номер	Наименование изделий (блюد)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	205,6	97,53	1,05	0,14	0,1	0,4
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	414	11,41	2,35	13,36	1,32	59,02	389,16	97,79	1,08	0,14	0,1	0,4
10:00													
-	ряженка	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Обед													
7.26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и раст. маслом	60	0,8	0	5		11,5	93	0	0	0	0	0
16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69		4,39		16,3	117	18,81	0,99	0,1	0,05	5,2
7.36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9		3,9		16,6	118	63,31	0,96	0,11	0,11	6,72
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,38		11,1		5,15	230	8,19	1,44	0,03	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	750	22,42	0	20,02	0,51	79,51	652,83	127,37	5,59	0,37	0,26	61,92
Уплотненный полдник													
7.3/5/1	Лапшевник с творогом	150	12,1		8,5		36,5	285	51,09	0,66	0,05	0,09	0,06
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	370	13,65	8,15	12,49	1,32	50,47	368,74	346,11	1,57	0,27	0,4	3
	Итого за день	1684	53,28	16,3	52,27	3,15	198,4	1527,23	811,27	8,44	0,86	1,06	67,92

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

4 день, неделя - первая

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
7.19/4	Каша молочная ассорти (пшено-кукуруза) с маслом сливочным	200	6	6	6	6	27,4	188	117,22	0,64	0,09	0,14	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	13,89	8,9	16,27	6,07	59,46	425,5	223,12	0,75	0,12	0,24	1,03
10:00													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
7,6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. маслом	60	0,94		3,97		5,56	60,64					
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	0,16	2,6	2,1	9,4	68	16,76	0,54	0,05	0,04	3,69
7.н114/2	Котлета из мяса кур	80	14,3		11,7		11,9	211	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7		3,4		37,1	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	670	23,85	0,16	18,33	2,61	99,86	663,83	96,34	4,45	0,28	0,2	53,99
Уплотненный полдник													
4/7/2	Рыба, тушеная с овощами	80	11,63		6,27		4,85	122	40,66	0,84	0,08	0,08	1,41
7.3/4	Каша гречневая вязкая	150	23,9		21,8		41,2	460	28,95	2,33	0,1	0,17	1,85
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Печенье/пряник	20	1,48		2		15,24	81,2					
	Итого за прием	475	38,43	0	30,19	0	80,33	745,84	80,21	3,99	0,23	0,25	4,06
	Итого за день	1694	76,57	9,06	65,19	9,08	249,45	1877,85	415,67	11,39	0,66	0,69	69,08

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

5 день, неделя - первая

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
5/4	каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	2,35	5,1	0	27,5	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
7.386	молоко	200	5,26	5,26	5,62		8,54	116	0	0	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	435	13,67	7,61	16,05	0	57,4	425,4	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
10:00													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,86	0	6	0	5,23	79	14,18	0,51	0,03	0,02	2,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7		1,1		11,4	63	8,49	0,42	0,04	0,02	2,36
7.н250/2	Запеканка капустная с мясом говядины	200	10,5	0	9,5	0	6,7	154	54,68	1,48	0,03	0,08	4,94
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	720	17,51	0	17,23	0,51	64,79	483,83	114,41	4,61	0,23	0,14	59,8
Уплотненный полдник													
7.362-1	пюре из гороха со сливочным маслом	150	9,66		4,5		24,3	186	0	0	0	0	0
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,64	0,4	8,36		30,7	223	40,07	0,6	0,07	0,07	0,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	435	16,66	0,4	12,99	0,01	73,93	490,41	48,91	0,95	0,12	0,07	0,1
	Итого за день	1690	48,24	8,01	46,67	0,92	205,92	1442,32	272,97	8,15	0,44	0,32	70,32

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

6 день, неделя - вторая

Номер	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,24	2,35	6,64		29,25	206	104,78	2,72	0,17	0,18	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	435	10,35	2,35	11,97	0	59,7	372,17	105,04	2,75	0,17	0,18	0,42
10:00													
-	Кефир	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Обед													
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49		2,54		6,01	53	32,75	0,52	0,03	0,04	10,85
7.64с	Картофельное пюре	150	3,08		4,22		20,64	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,4		9,7		7,5	163	30,51	1,61	0,05	0,1	1,1
7.248	Кисель	200	0		0		15,92	10	0	0	0	0	40
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	690	19,93	0	17,06	0,48	73,27	477,15	122,96	5,1	0,32	0,24	62,69
Уплотненный полдник													
19/5	Суфле творожное	150	25,35		14,4		19,8	313,5	211	0,75	0,06	0,34	0,35
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	385	29,18	0	17,23	0	49,44	470,29	272,64	1,14	0,12	0,4	0,61
	Итого за день	1660	65,26	8,15	52,66	0,48	191,81	1436,11	740,64	9,19	0,69	1,12	66,32

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

7 день, неделя - вторая

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
12/4/4	Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным	200	6,7	2,35	6,1	1,32	35,5	226	104,28	1,97	0,15	0,12	2,34
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	14,59	5,25	16,37	1,39	67,56	463,5	210,18	2,08	0,18	0,22	2,84
10:00													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
4.12/1/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,72	0	3,05		10,39	58,43	0	0	0	0	0
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7		1,1		11,4	63	8,49	0,42	0,04	0,02	2,36
7.8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8		18,2		3,6	241	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36
7.18/3	Рагу из овощей	150	2,84		4,76		15,22	121,22					
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	600	24,79	0	24,69	0,51	71,68	613,05	104,47	3,98	0,21	0,2	52,72
Уплотненный полдник													
7.1/7/4	рыба отварная	80	21,88	0	1,46	0	0	137,03					
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7		3,4		37,1	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0
1/11	соус молочный	50	0,9		2,6		3,13	39,26					
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Печенье/пряник	20	1,48		2		15,24	81,2					
	Итого за прием	525	29,38	0	9,58	0	74,51	537,13	19,21	1,37	0,09	0,02	0,8
	Итого за день	1674	69,16	5,25	51,04	2,3	223,55	1656,36	349,86	9,63	0,51	0,44	66,36

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

8 день, неделя - вторая

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	435	10,85	2,35	12,65	0,52	58,52	378,56	116,44	0,76	0,1	0,13	0,42
10:00													
-	ряженка	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Обед													
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	0	4,95	4,95	4,08	63,35	19,25	0,73	0,01	0	1,2
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200	1,8		4,84		11,62	100,96	0	0	0	0	0
7.061	Бигус с мясом	230											
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	750	7,07	0	10,42	5,46	57,16	352,14	56,31	2,93	0,14	0,02	51,2
Уплотненный полдник													
13/5/1	Запеканка из творога с морковью	150	13,56		11,76		12,72	213	120,67	0,62	0,04	0,2	0,63
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	385	17,39	0	14,59	0	42,36	369,79	182,31	1,01	0,1	0,26	0,89
	Итого за день	1720	41,11	8,15	44,06	5,98	167,44	1216,99	595,06	4,9	0,42	0,71	55,11

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

9 день, неделя - вторая

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99		5,88		25,63	175	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	13,74	2,9	16,75	0,75	67,23	458,79	226,71	1,62	0,1	0,26	1,05
10:00													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
7,8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растит. маслом	60	0,58		4,08		7,45	58,16					
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	0,16	4,4	5,27	11,7	93	31,74	1,07	0,05	0,05	5,45
7.6/9/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,84		12		32,36	283,84	0	0	0	0	0
6/11	соус сметанный	20	0,59		3,65		2,09	44					
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	740	18,88	0	16,28	0,51	75,91	515,67	37,06	2,2	0,13	0	50
Уплотненный полдник													
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	10,97		1,6		6,39	84	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	187,8	12,82	0,74	0,06	0	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
7.551	Конфета/мармелад/зефир	20	0,6		5,93		8,13	85,35					
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	525	18,3	0,04	11,42	0,66	65,97	439,79	70,73	2,18	0,18	0,11	1,31
	Итого за день	1814	51,32	2,94	44,85	2,32	218,91	1456,93	350,5	8,2	0,44	0,37	62,36

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10 день, неделя - вторая

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	201,4	104,7	1,24	0,14	0,1	0,4
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
7.035/8	Батон с повидлом(джемом)	40/20	5,27	0	2	0	56,65	213	0	0	0	0	0
	Итого за прием	460	13,05	2,36	10,81	2,23	95,05	475,4	157,76	1,31	0,15	0,16	0,66
10:00													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25		4		15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
7.15/8/3	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	150	11,38		11,1		5,15	230	8,19	1,44	0,03	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	610	20,08	0	15,73	0,51	62,46	535,83	73,64	5,12	0,3	0,15	54,52
Уплотненный полдник													
7.181-2	Пирожок с капустой	80											
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,44		3,67		11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	500	4,76	0	3,79	0	30,89	176,41	97,39	0,61	0,09	0,1	0,42
	Итого за день	1670	38,29	2,36	30,73	3,14	198,2	1230,32	344,79	9,24	0,57	0,41	65,6

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

11 день, неделя - третья

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
5/4	каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	0	5,1	0	27,5	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	235	8,41	0	10,43	0	57,95	344,17	93,91	0,42	0,06	0,11	0,42
10:00													
-	Кефир	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Обед													
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	0,16	2,6	2,1	9,4	68	16,76	0,54	0,05	0,04	3,69
8/3	Капуста тушеная	150	3,5	0	2,9	0	13,6	94	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,38		11,1		5,15	230	8,19	1,44	0,03	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	690	20,73	0,16	17,23	2,61	69,61	579,83	143,9	5,29	0,26	0,21	84,99
Уплотненный полдник													
7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом	150	14,5		9,9		18,8	224					
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	390	18,66	0	12,76	0	50,9	392,45	63,79	0,47	0,07	0,06	0,26
	Итого за день	1465	53,6	5,96	46,82	2,61	187,86	1433	541,6	6,38	0,47	0,68	88,27

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

12 день, неделя - третья

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	2,35	6,1	1,32	32,4	219	100,82	0,8	0,06	0,05	0,03
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	409	14,78	5,25	14,91	2,07	76,66	485,4	212,58	1,9	0,09	0,18	0,55
10:00													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
7.10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	0	4,05		8,01	59,12	0	0	0	0	0
2/2	Борщ со сметаной	200	1,73		4,33		10,28	87	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
4/9/2/1	Плов из мяса куры	200	23,9		21,8		41,2	460	28,95	2,33	0,1	0,17	1,85
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	790	30,78	0	30,81	0,51	100,95	793,95	99,49	5,28	0,27	0,23	60,5
Уплотненный полдник													
14/7	Суфле из рыбы	80	11,8		3,4		2,6	89	47,73	0,65	0,04	0,1	0,07
7.36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9		3,9		16,6	118	63,31	0,96	0,11	0,11	6,72
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
7.551	Конфета/мармелад/зефир	20	0,6		5,93		8,13	85,35					
	Итого за прием	475	17,72	0	13,35	0	46,37	374,99	121,64	2,43	0,2	0,21	7,59
	Итого за день	1774	63,68	5,25	59,47	2,98	233,78	1697,02	449,71	11,81	0,59	0,62	78,64

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

13 день, неделя - третья

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	414	10,85	2,35	12,65	0,52	58,52	378,56	116,44	0,76	0,1	0,13	0,42
10:00													
-	ряженка	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Обед													
7,6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и раст. маслом	60	0,94		3,97		5,56	60,64					
16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69		4,39		16,3	117	18,81	0,99	0,1	0,05	5,2
9/8/2	Печень по-строгановски	80	15,1		15,8		3	216					
1/3	картофель отварной	150	2,9		4,2		21,9	139	18,38	1,25	0,13	0,09	6
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	600	25,14	0	25,02	0,51	82,66	659,83	74,25	4,44	0,36	0,16	61,2
Уплотненный полдник													
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками	150	14,5		11,4		18,8	237	115,9	0,58	0,03	0,19	0,15
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	370	13,09	8,15	11,78	0,52	49,97	358,14	364,76	1,25	0,23	0,43	3,02
	Итого за день	1534	54,88	16,3	55,85	1,55	200,55	1513,03	795,45	6,65	0,77	1,02	67,24

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

14 день, неделя - третья

Номер	Наименование изделий (блюد)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	201,4	104,7	1,24	0,14	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	14,27	5,26	17,68	2,3	59,26	438,9	210,6	1,35	0,17	0,2	0,9
10:00													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
7,28/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком и растительным маслом	60	0,94	0	4,07	0	6,4	67	10,79	0,44	0,04	0,03	2,13
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5		5,2		8,3	87	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85
7.н114/2	Котлета из мяса кур	80	14,3		11,7		11,9	211	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3
7.16/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,5		2,7		13,4	86	53,96	1,8	0,02	0,05	5,72
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	750	23,69	0	24,3	0,51	81,46	638,83	158,34	6,18	0,3	0,26	65
Уплотненный полдник													
7.н016/8	Рыба с овощами в омлете	200	20,88		10,68		3,39	228,07					
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Печенье/пряник	20	1,48		2		15,24	81,2					
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	445	23,78	0	12,8	0	37,67	391,91	10,6	0,82	0,05	0	0,8
	Итого за день	1744	62,14	5,26	55,18	3,21	188,19	1512,32	395,54	10,55	0,55	0,46	76,7

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

15 день, неделя - третья

Номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
15/4	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	6,53		5,97		31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
7.386	молоко	200	5,26		5,62		8,54	116	0	0	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	435	11,79	0	11,59	0	39,77	322	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
10:00													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
7.29/2	Суп-пюре гороховый	200	5,2		1,8		14,4	96	32,67	1,59	0,15	0,04	0,48
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,38		11,1		5,15	230	8,19	1,44	0,03	0,08	0
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,61		6,83		37,81	250	23,81	4,25	0,23	0,13	0,9
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	690	29,64	0	20,36	0,51	98,82	763,83	101,73	9,48	0,54	0,27	51,38
Уплотненный полдник													
7.251	картофель отварной	100	1,88	0	3,25	0	16,34	109,12	0	0	0	0	0
35/1	Сельдь с маслом	10/5	1,7		4,4		0,1	47	9,02	0,12	0	0,02	0
17-2/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2		3,5		42,4	214	21,86	0,88	0,04	0,04	0,12
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	395	8,58	0	6,52	0,4	53,33	306,98	124,26	3,65	0,23	0,11	10,42
	Итого за день	1620	50,41	0	38,87	1,31	201,72	1435,49	339,52	16,38	0,94	0,49	72,22

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

16 день, неделя - четвертая

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	31,23	205,6	97,53	1,05	0,14	0,1	0,4
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.261	Батон с маслом	30/5	3,11	0	5,33	0	21,36	131,4	0	0	0	0	0
	Итого за прием	435	6,53	2,35	5,97	1,32	40,32	240,37	97,79	1,08	0,14	0,1	0,4
10:00													
-	Кефир	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Обед													
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,49		2,54		6,01	53	32,75	0,52	0,03	0,04	10,85
7.5/8/1	Плов из отварного мяса говядины	200	16,6		16,2		38,3	320	28,75	2,74	0,09	0,14	1,2
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	660	22,54	0	19,37	0,51	85,77	560,83	98,56	5,46	0,25	0,2	62,05
Уплотненный полдник													
13/5/1	Запеканка из творога с морковью	150	13,56		11,76		12,72	213	120,67	0,62	0,04	0,2	0,63
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	390	13,98	8,15	12,52	1,32	52,93	380,4	348,26	1,65	0,28	0,4	3
	Итого за день	1635	48,85	16,3	44,26	3,15	188,42	1298,1	784,61	8,39	0,75	1	68,05

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

17 день, неделя - четвертая

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,2	201,4	104,7	1,24	0,14	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	15,13	5,26	18,28	2,98	68,8	485,19	216,46	2,34	0,17	0,23	0,92
10:00													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
7,8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растит. маслом	60	0,58		4,08		7,45	58,16					
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	0,16	4,4	5,27	11,7	93	31,74	1,07	0,05	0,05	5,45
7.2/9/1	Мясо кур отварное в соусе	80	10,2		11,1		1,9	150	12,6	0,9	0,04	0,09	0,58
7.3/4	Каша гречневая вязкая	150	23,9		21,8		41,2	460	28,95	2,33	0,1	0,17	1,85
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	820	40,83	0,16	42,01	5,78	103,71	948,99	110,35	6,5	0,32	0,33	57,88
Уплотненный полдник													
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	10,97		1,6		6,39	84	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	187,8	12,82	0,74	0,06	0	0
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Печенье/пряник	20	1,48		2		15,24	81,2					
	Итого за прием	475	19,18	0,04	7,49	0,66	73,08	435,64	70,73	2,18	0,18	0,11	1,31
	Итого за день	1844	75,54	5,46	68,18	9,82	255,39	1912,5	413,54	13,22	0,7	0,67	70,11

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

18 день, неделя - четвертая

Номер	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
4/4	каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	4,5		5,9		22	159	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	414	9,38	0	13,29	0	49,79	342,56	125,59	0,34	0,04	0,15	0,59
10:00													
-	ряженка	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Итого за прием	150	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Обед													
7.21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,8	0	5,9		4,4	73	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7		1,1		11,4	63	8,49	0,42	0,04	0,02	2,36
7.31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	8,1		8,4		7,1	138	37,01	1,14	0,03	0,06	2,17
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	700	14,25	0	10,13	0,51	59,96	388,83	82,56	3,76	0,2	0,1	54,53
Уплотненный полдник													
9/5	Запеканка из творога	150	25,35		14,4		19,8	313,5	211	0,75	0,06	0,34	0,35
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11		1,31		8,6	49,15					
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	370	11,62	5,8	12,42	0	41,24	322,14	373,91	0,83	0,17	0,45	3,19
	Итого за день	1634	41,05	11,6	42,24	0,51	160,39	1170,03	822,06	5,13	0,49	1	60,91

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

19 день, неделя - четвертая

Номер	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак													
15/4	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	6,53		5,97		31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
7.352	Батон с маслом сливочным, сыром	35/5/9	4,88	0	7,39	0	18,7	148,79	0	0	0	0	0
	Итого за прием	449	14,42	2,9	16,24	0,07	63,29	443,5	203,43	1,16	0,17	0,21	0,92
10:00		449											
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
4.12/1/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,72	0	3,05		10,39	58,43	0	0	0	0	0
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200	1,8		4,84		11,62	100,96	0	0	0	0	0
7.8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8		18,2		3,6	241	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36
7.64с	Картофельное пюре	150	3,08		4,22		20,64	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	750	25,13	0	27,89	0,51	77,32	664,79	133,1	4,65	0,29	0,28	61,1
Уплотненный полдник													
7.3/7/1	Рыба(филе), припущенная с молоком и овощами	70	10,1	0	2,1	0	2	67	55	0,57	0,06	0,09	0,65
7.142/2	Каша перловая	150	3,05		3,69		23,25	130,81					
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	0	0	9,2	36	2,02	0,5	0	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
7.551	Конфета/мармелад/зефир	20	0,6		5,93		8,13	85,35					
	Итого за прием	270	15,17	0	11,84	0	52,42	365,8	65,6	1,39	0,11	0,09	1,45
	Итого за день	1569	55,12	2,9	56,37	0,98	202,83	1516,77	418,13	9,4	0,6	0,58	73,47

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

20 день, неделя - четвертая

Номер	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак													
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,09	3,09	3,43	3,43	18,78	112,22	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
12/10	чай с молоком	200	1,4		1,4		11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
7.035/8	Батон с повидлом(джемом)	40/20	5,27	0	2	0	56,65	213	0	0	0	0	0
	Итого за прием	460	9,76	3,09	6,83	3,43	86,63	386,22	165,75	0,63	0,07	0,2	0,78
10:00													
-	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
Обед													
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25		4		15,85	118	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,38		11,1		5,15	230	8,19	1,44	0,03	0,08	0
7.18/3	Рагу из овощей	150	2,84		4,76		15,22	121,22					
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	18,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0,02	50
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	690	22,92	0	20,49	0,51	77,68	657,05	73,64	5,12	0,3	0,15	54,52
Уплотненный полдник													
7.8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3		3,9		32,4	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,44		3,67		11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
10/10	Чай	200	0	0	0	0	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Итого за прием	480	10,06	0	7,69	0	63,29	364,41	127,31	1,17	0,15	0,15	0,52
	Итого за день	1730	43,14	3,09	35,41	4,34	237,4	1450,36	382,7	9,12	0,55	0,5	65,82

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

итого за весь период

Номер дня	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Fe	В ₁	В ₂	С
1	Итого за день	1 660,00	58,07	24,57	129,86	5,07	516,35	1 639,09	1 525,54	19,77	1,48	1,99	181,17
2	Итого за день	1 724,00	69,98	5,99	59,04	5,09	170,82	1505,07	356,9	9,85	0,47	0,51	70,85
3	Итого за день	1 684,00	53,28	16,30	52,27	3,15	198,40	1 527,23	811,27	8,44	0,86	1,06	67,92
4	Итого за день	1 694,00	76,57	9,06	65,19	9,08	249,45	1 877,85	415,67	11,39	0,66	0,69	69,08
5	Итого за день	1 690,00	48,24	8,01	46,67	0,92	205,92	1 442,32	272,97	8,15	0,44	0,32	70,32
6	Итого за день	1 660,00	65,26	8,15	52,66	0,48	191,81	1 436,11	740,64	9,19	0,69	1,12	66,32
7	Итого за день	1 674,00	69,16	5,25	51,04	2,30	223,55	1 656,36	349,86	9,63	0,51	0,44	66,36
8	Итого за день	1 720,00	41,11	8,15	44,06	5,98	167,44	1 216,99	595,06	4,90	0,42	0,71	55,11
9	Итого за день	1 814,00	51,32	2,94	44,85	2,32	218,91	1 456,93	350,50	8,20	0,44	0,37	62,36
10	Итого за день	1 670,00	38,29	2,36	30,73	3,14	198,20	1 230,32	344,79	9,24	0,57	0,41	65,60
11	Итого за день	1 465,00	53,60	5,96	46,82	2,61	187,86	1 432,95	541,60	6,38	0,47	0,68	88,27
12	Итого за день	1 774,00	63,68	5,25	59,47	2,98	233,78	1 697,02	449,71	11,81	0,59	0,62	78,64
13	Итого за день	1 534,00	54,88	16,30	55,85	1,55	200,55	1 513,03	795,45	6,65	0,77	1,02	67,24
14	Итого за день	1 744,00	62,14	5,26	55,18	3,21	188,19	1 512,32	395,54	10,55	0,55	0,46	76,70
15	Итого за день	1 620,00	50,41	0,00	38,87	1,31	201,72	1 435,49	339,52	16,38	0,94	0,49	72,22
16	Итого за день	1 635,00	48,85	16,30	44,26	3,15	188,42	1 298,10	784,61	8,39	0,75	1,00	68,05
17	Итого за день	1 844,00	75,54	5,46	68,18	9,82	255,39	1 912,50	413,54	13,22	0,70	0,67	70,11
18	Итого за день	1 634,00	41,05	11,60	42,24	0,51	160,39	1 170,03	822,06	5,13	0,49	1,00	60,91
19	Итого за день	1 569,00	55,12	2,90	56,37	0,98	202,83	1 516,77	418,13	9,40	0,60	0,58	73,47
20	Итого за день	1 730,00	43,14	3,09	35,41	4,34	237,40	1 450,36	382,70	9,12	0,55	0,50	65,82
	итого за весь период	33 539,00	1 119,69	162,90	1 079,02	67,99	4 397,38	29 926,84	11 106,06	195,79	12,95	14,64	1 496,52
	среднее значение за период	1 676,95	55,98	8,15	53,95	3,40	219,87	1 496,34	555,30	9,79	0,65	0,73	74,83
	потребность в белках, жирах, углеводах (%, факт по меню), не ниже 75%!		103,68		89,92		84,24	83,13					
	установленная суточная норма		54		60		261	1800					