

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|---|------------|------------------|-----------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Обед | Щи из квашеной капусты | 250 | 1,53 | 4,8525 | 4,0025 | 70 | 91,2015 |
| | <i>капуста квашеная</i> | 62,5 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 10 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 10 | | | | | |
| | <i>томатное пюре</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>мука пшеничная</i> | 1,5 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 5 | | | | | |
| | <i>бульон или вода</i> | 200 | | | | | |
| | Салат из помидоров и огурцов | 100 | 0,95 | 6,06 | 3,05 | 70,60 | 24,2015 |
| | <i>помидоры свежие</i> | 48 | | | | | |
| | <i>огурцы свежие</i> | 35 | | | | | |
| | <i>лук зеленый или репчатый</i> | 12 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 6 | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 23,09 | 25,78 | 23,63 | 420,38 | 259,2015 |
| | <i>говядина</i> | 112,5 | | | | | |
| | <i>маса тушеного мяса</i> | 71,25 | | | | | |
| | <i>картофель</i> | 142,5 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 14,25 | | | | | |
| | <i>томатное пюре</i> | 8,5 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 8,5 | | | | | |
| | <i>масса готовых овощей</i> | 178,75 | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 32,014 | 132,8 | 349,2015 |
| | <i>яблоки, груши, чернослив, курага, изюм</i> | 50 | | | | | |
| | <i>сахар-песок</i> | 20 | | | | | |
| | <i>кислота лимонная</i> | 0,2 | | | | | |
| | <i>вода</i> | 200 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142,8 | ПВ |
| | Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | ПВ |
| ИТОГО: | | 900 | 33,55 | 37,74475 | 108,809 | 922,175 | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,00 | 112,2015 |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| | <i>макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия</i> | 12,5 | | | | | |
| | <i>картофель</i> | 50 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 10 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 10 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>томатное пюре</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>бульон или вода</i> | 212,5 | | | | | |
| | Банан свежий | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | ПВ |
| | Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным | 100/5 | 15,42 | 16,98 | 9,14 | 250 | 235,2015 |
| | <i>филе трески или минтая</i> | 86 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 18 | | | | | |
| | <i>петрушка (зелень)</i> | 2 | | | | | |
| | <i>молоко</i> | 8 | | | | | |
| | <i>яйца</i> | 4 | | | | | |
| | <i>сахари</i> | 12 | | | | | |
| | <i>масло растительное (для жарки)</i> | 5 | | | | | |
| | <i>масло сливочное (для подачи)</i> | 5 | | | | | |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,55 | 164,86 | 312,2015 |
| | <i>картофель</i> | 154 | | | | | |
| | <i>молоко</i> | 27 | | | | | |
| | <i>масло сливочное</i> | 6 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376,2015 |
| | <i>чай высшего или 1-го сорта</i> | 0,5 | | | | | |
| | <i>Вода</i> | 204 | | | | | |
| | <i>сахар-песок</i> | 15 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142,8 | ПВ |
| | Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | ПВ |
| ИТОГО: | | 950 | 30,56 | 27,01 | 131,50 | 908,26 | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 1,76 | 2,22 | 12,31 | 84,80 | 104,2015 |
| | <i>картофель</i> | 100 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 10 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 10 | | | | | |
| | <i>томатное пюре</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>бульон или вода</i> | 175 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|
| | <i>фрикадельки:</i> | 35 | 6,98 | 4,10 | 0,26 | 68,66 | 105,2015 |
| | <i>говядина (котлетное мясо)</i> | 40 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 4 | | | | | |
| | <i>вода</i> | 4 | | | | | |
| | <i>яйцо</i> | 3 | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,102 | 6,076 | 3,746 | 74,1 | 27,2015 |
| | <i>помидоры свежие</i> | 60 | | | | | |
| | <i>лук зеленый</i> | 12 | | | | | |
| | <i>перец сладкий</i> | 23 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 6 | | | | | |
| | Омлет с колбасой или сосисками | 250/14 | 26,32 | 50,75 | 4,54 | 578,54 | 212,2015 |
| | <i>яйца</i> | 143 | | | | | |
| | <i>молоко</i> | 54 | | | | | |
| | <i>масло сливочное (для жарки)</i> | 11 | | | | | |
| | <i>колбаса вареная или сосиски</i> | 57 | | | | | |
| | <i>масло сливочное (для подачи)</i> | 14 | | | | | |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (груши) | 200 | 0,346 | 0,09 | 29,37 | 120,4 | 348,2015 |
| | <i>груши вареные</i> | 56 | | | | | |
| | <i>сахар-песок</i> | 20 | | | | | |
| | <i>кислота лимонная</i> | 0,2 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142,8 | ПВ |
| | Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | ПВ |
| ИТОГО: | | 1099 | 43,83 | 64,20 | 96,34 | 1154,90 | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 102,2015 |
| | <i>картофель</i> | 50 | | | | | |
| | <i>горох луцный</i> | 20 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 10 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 10 | | | | | |
| | <i>петрушка (корень)</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 5 | | | | | |
| | <i>бульон или вода</i> | 175 | | | | | |
| | Салат зеленый с огурцами | 100 | 1,04 | 6,06 | 2,14 | 67,20 | 18,2015 |
| | <i>салат</i> | 41 | | | | | |
| | <i>огурцы свежие, очищенные от кожицы</i> | 54 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 6 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| | Тефтели рыбные с соусом (сметанный с томатом) | 70/30 | 9,25 | 9,02 | 13,17 | 170,80 | 239,2015 |
| | <i>филе трески или минтая</i> | 46,2 | | | | | |
| | <i>хлеб пшеничный</i> | 9,8 | | | | | |
| | <i>молоко</i> | 14 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 9,8 | | | | | |
| | <i>мука пшеничная</i> | 5,6 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 7 | | | | | |
| | <i>Соус № 331</i> | 30 | | | | | 331,2015 |
| | <i>сметана</i> | 8 | | | | | |
| | <i>мука пшеничная</i> | 2 | | | | | |
| | <i>вода</i> | 23 | | | | | |
| | <i>томатное пюре</i> | 3 | | | | | |
| | Рис отварной | 180 | 4,39 | 6,46 | 44,06 | 251,89 | 304,2015 |
| | <i>крупа рисовая</i> | 65 | | | | | |
| | <i>масло сливочное</i> | 8 | | | | | |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389,2015 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142,8 | ПВ |
| | Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | ПВ |
| ИТОГО: | | 930 | 28,48 | 27,76 | 142,24 | 951,34 | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 82,2015 |
| | <i>свекла</i> | 40 | | | | | |
| | <i>капуста свежая</i> | 20 | | | | | |
| | <i>или квашеная</i> | 15 | | | | | |
| | <i>картофель</i> | 20 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 10 | | | | | |
| | <i>петрушка (корень)</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 10 | | | | | |
| | <i>томатное пюре</i> | 7,5 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 5 | | | | | |
| | <i>сахар-песок</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>бульон или вода</i> | 200 | | | | | |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | ПВ |
| | Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом | 90 | 3,01 | 7,84 | 8,86 | 119 | 273,2015 |
| | <i>говядина (котлетное мясо)</i> | 48 | | | | | |
| | <i>хлеб пшеничный</i> | 12 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|-----------------|------------------|-------------------|------------------|-----------------|----------|
| | молоко | 15 | | | | | |
| | масло сливочное | 6 | | | | | |
| | сыр | 4 | | | | | |
| | фарш-соус: | 33 | | | | | |
| | молоко | 25 | | | | | |
| | масло сливочное | 4 | | | | | |
| | мука пшеничная | 4 | | | | | |
| | вода | 5 | | | | | |
| | Лапшевник с творогом | 180 | 15,996 | 15,552 | 36,24 | 349,2 | 208,2015 |
| | лапша или вермишель или макароны | 45,6 | | | | | |
| | Вода | 99,6 | | | | | |
| | творог | 60 | | | | | |
| | масло растительное (для смазки противня) | 3,6 | | | | | |
| | сметана | 3,6 | | | | | |
| | сухари | 3,6 | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | | | | | |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,678 | 0,278 | 20,76 | 88,2 | 388,2015 |
| | плоды шиповника сушеные | 20 | | | | | |
| | сахар-песок | 20 | | | | | |
| | вода | 200 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142,8 | ПВ |
| | Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | ПВ |
| ИТОГО: | | 920 | 29,21 | 29,95 | 132,71 | 933,55 | |
| | Итого за неделю | 4799 | 166 | 187 | 612 | 4870 | |
| | в среднем, за неделю | 959,8 | 33,125605 | 37,3326656 | 122,32051 | 974,0473 | |
| | по СанПиН | не менее 800 | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9- 134,05 | 816-952 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| Обед: | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 96,2015 |
| | картофель | 75 | | | | | |
| | крупа перловая или рисовая | 5 | | | | | |
| | морковь | 10 | | | | | |
| | лук репчатый | 5 | | | | | |
| | огурцы соленые | 15 | | | | | |
| | масло растительное | 5 | | | | | |
| | бульон или вода | 187,5 | | | | | |
| | Салат "Весна" | 100 | 1,76 | 5,73 | 2,44 | 68,40 | 28,2015 |
| | салат | 21 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| | <i>редис красный обрезной</i> | 20 | | | | | |
| | <i>огурцы свежие</i> | 3 | | | | | |
| | <i>лук зеленые</i> | 14 | | | | | |
| | <i>яйца</i> | 6 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 5 | | | | | |
| | Рагу из птицы | 210 | 15,072 | 14,064 | 22,8 | 260,4 | 289,2015 |
| | <i>курица</i> | 86,4 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 7,2 | | | | | |
| | <i>картофель</i> | 96 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 20,4 | | | | | |
| | <i>томатное пюре</i> | 7,2 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 12 | | | | | |
| | <i>мука пшеничная</i> | 1,2 | | | | | |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,346 | 0,076 | 29,85 | 122,2 | 348,2015 |
| | <i>изюм</i> | 32 | | | | | |
| | <i>сахар-песок</i> | 15 | | | | | |
| | <i>кислота лимонная</i> | 0,2 | | | | | |
| | <i>вода</i> | 203 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142,8 | ПВ |
| | Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | ПВ |
| ИТОГО | | 860 | 26,52 | 25,92 | 113,19 | 786,65 | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | |
| Обед: | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 99,2015 |
| | <i>капуста белокочанная</i> | 20 | | | | | |
| | <i>картофель</i> | 50 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 10 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 10 | | | | | |
| | <i>горошек зеленый консервированный или фасоль овощная (лопатка) свежая</i> | 7,5 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 5 | | | | | |
| | <i>бульон или вода</i> | 187,5 | | | | | |
| | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | ПВ |
| | Рыба, запеченная под молочным соусом | 200 | 13,6 | 13,62 | 19,34 | 254 | 233,2015 |
| | <i>филе трески или минтая</i> | 74 | | | | | |
| | <i>лук репчатый пассерованный</i> | 6 | | | | | |
| | <i>соус № 328:</i> | 50 | | | | | |
| | <i>молоко</i> | 25 | | | | | |
| | <i>масло сливочное</i> | 5,5 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|----------|
| | <i>мука пшеничная</i> | 5,5 | | | | | |
| | <i>вода</i> | 25 | | | | | |
| | <i>сыр</i> | 4 | | | | | |
| | <i>гарнир №312</i> | 100 | | | | | |
| | <i>картофель</i> | 85,5 | | | | | |
| | <i>молоко</i> | 15 | | | | | |
| | <i>масло сливочное</i> | 3,5 | | | | | |
| | <i>масло сливочное (для подачи)</i> | 8 | | | | | |
| | Компот из плодов консервированных (вишня) | 200 | 0,484 | 0,188 | 32,434 | 133,4 | 347,2015 |
| | <i>вишня или черешня</i> | 73 | | | | | |
| | <i>сахар-песок</i> | 13 | | | | | |
| | <i>сироп консервированного компота</i> | 60 | | | | | |
| | <i>вода</i> | 66 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142,8 | ПВ |
| | Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | ПВ |
| ИТОГО: | | 850 | 23,3915 | 20,0555 | 117,3415 | 758,05 | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,00 | 112,2015 |
| | <i>макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия</i> | 12,5 | | | | | |
| | <i>картофель</i> | 50 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 10 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 10 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>томатное пюре</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>бульон или вода</i> | 212,5 | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 71,2015 |
| | <i>огурцы свежие</i> | 100 | | | | | |
| | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 17,44 | 16,76 | 16,28 | 286 | 294,2015 |
| | <i>курица</i> | 74 | | | | | |
| | <i>хлеб пшеничные</i> | 38 | | | | | |
| | <i>молоко или вода</i> | 26 | | | | | |
| | <i>масло сливочное</i> | 10 | | | | | |
| | Капуста тушеная | 180 | 3,72 | 5,82 | 16,96 | 135,11 | 321,2015 |
| | <i>капуста сбелокочанная</i> | 180 | | | | | |
| | <i>масло сливочное</i> | 6 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 4 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 7 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| | <i>томатное пюре</i> | 11 | | | | | |
| | <i>раствор лимонной кислоты 3%-ный</i> | 5 | | | | | |
| | <i>мука пшеничная</i> | 2 | | | | | |
| | <i>сахар-песок</i> | 5 | | | | | |
| | <i>перец черный горошком</i> | 0,04 | | | | | |
| | <i>лавровый лист</i> | 0,02 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376,2015 |
| | <i>чай высшего или 1-го сорта</i> | 0,5 | | | | | |
| | <i>Вода</i> | 204 | | | | | |
| | <i>сахар-песок</i> | 15 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142,8 | ПВ |
| | Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | ПВ |
| ИТОГО | | 945 | 31,81 | 26,44 | 111,95 | 830,51 | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 82,2015 |
| | <i>свекла</i> | 40 | | | | | |
| | <i>капуста свежая</i> | 20 | | | | | |
| | <i>или квашеная</i> | 15 | | | | | |
| | <i>картофель</i> | 20 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 10 | | | | | |
| | <i>петрушка (корень)</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 10 | | | | | |
| | <i>томатное пюре</i> | 7,5 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 5 | | | | | |
| | <i>сахар-песок</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>бульон или вода</i> | 200 | | | | | |
| | Салат из помидоров и огурцов | 100 | 0,95 | 6,06 | 3,05 | 70,60 | 24,2015 |
| | <i>помидоры свежие</i> | 48 | | | | | |
| | <i>огурцы свежие</i> | 35 | | | | | |
| | <i>лук зеленый или репчатый</i> | 12 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 6 | | | | | |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 11,35 | 2,9 | 3,8 | 103 | 229,2015 |
| | <i>филе трески или минтая</i> | 61 | | | | | |
| | <i>вода или бульон</i> | 19 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 18 | | | | | |
| | <i>петрушка (корень)</i> | 3 | | | | | |
| | <i>сельдерей (корень)</i> | 1 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 8 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| | <i>томатное пюре</i> | 10 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 5 | | | | | |
| | <i>раствор лимонной кислоты 3%-ный</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>сахар-песок</i> | 2 | | | | | |
| | <i>гвоздика</i> | 0,01 | | | | | |
| | <i>корица</i> | 0,01 | | | | | |
| | <i>лавровый лист</i> | 0,01 | | | | | |
| | Рис отварной | 180 | 4,38 | 6,45 | 44,00 | 251,51 | 304,2015 |
| | <i>крупа рисовая</i> | 65 | | | | | |
| | <i>масло сливочное</i> | 8 | | | | | |
| | Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 389,2015 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142,8 | ПВ |
| | Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | 40 | 2,76 | 0,48 | 16,96 | 85,6 | ПВ |
| ИТОГО: | | 930 | 26,80 | 21,29 | 133,30 | 862,86 | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | |
| Обед | Щи из квашеной капусты | 250 | 1,53 | 4,85 | 4,00 | 70,00 | 91,2015 |
| | <i>капуста квашеная</i> | 62,5 | | | | | |
| | <i>морковь</i> | 10 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 10 | | | | | |
| | <i>томатное пюре</i> | 2,5 | | | | | |
| | <i>мука пшеничная</i> | 1,5 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 5 | | | | | |
| | <i>бульон или вода</i> | 200 | | | | | |
| | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,30 | 8,10 | 40,00 | ПВ |
| | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 260,2015 |
| | <i>говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка)</i> | 79 | | | | | |
| | <i>масло растительное</i> | 5 | | | | | |
| | <i>лук репчатый</i> | 10 | | | | | |
| | <i>томатное пюре</i> | 8 | | | | | |
| | <i>мука пшеничная</i> | 2 | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,72 | 202,04 | 309,2015 |
| | <i>макаронные изделия</i> | 61,2 | | | | | |
| | <i>масло сливочное</i> | 6 | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200/15/17 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377,2015 |
| | <i>чай высшего или 1-го сорта</i> | 0,5 | | | | | |
| | <i>Вода</i> | 204 | | | | | |
| | <i>сахар-песок</i> | 15 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------------|------------------|-----------------|----|
| | <i>лимон свежий</i> | 7 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | ПВ |
| | Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,8 | ПВ |
| ИТОГО: | | 922 | 28,05 | 27,94 | 89,83 | 733,04 | |
| Итого за неделю 2 | | 4507 | 136,57524 | 121,650157 | 565,60906 | 3971,116 | |
| В среднем, за неделю 2 | | 901,4 | 27,315049 | 24,3300315 | 113,12181 | 794,2231 | |

| Неделя | День | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ |
|----------------------------|------|-----------------|-----------|------------|------------------|----------|
| 1 | 1 | 900 | 33,55 | 37,74 | 108,81 | 922,18 |
| | 2 | 950 | 30,56 | 27,01 | 131,50 | 908,26 |
| | 3 | 1099 | 43,83 | 64,20 | 96,34 | 1154,90 |
| | 4 | 930 | 28,48 | 27,76 | 142,24 | 951,34 |
| | 5 | 920 | 29,21 | 29,95 | 132,71 | 933,55 |
| 2 | 6 | 860 | 26,52 | 25,92 | 113,19 | 786,65 |
| | 7 | 850 | 23,39 | 20,06 | 117,34 | 758,05 |
| | 8 | 945 | 31,81 | 26,44 | 111,95 | 830,51 |
| | 9 | 930 | 26,80 | 21,29 | 133,30 | 862,86 |
| | 10 | 922 | 28,05 | 27,94 | 89,83 | 733,04 |
| Итого за период | | 9306 | 302,20327 | 308,313485 | 1177,2116 | 8841,352 |
| В среднем за период | | 930,6 | 30,220327 | 30,8313485 | 117,72116 | 884,1352 |
| Норма по СанПин | | не менее 800 | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9- 134,05 | 816-952 |

| Масса порций | | | |
|--|-------|-----------|---------|
| Блюдо | ИТОГО | В среднем | Норма |
| Первое блюдо | 2478 | 247,8 | 250-300 |
| Закуска | 1000 | 100 | 100-150 |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы) | 1479 | 147,9 | 100-120 |
| Гарнир | 1080 | 108 | 180-230 |
| Третье блюдо | 2062 | 206,2 | 180-200 |

за счет лимона и сахара

Ведомость контроля за рационом питания

| п/п | Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции и в граммах г (нетто) | Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека | | | | | | | | | | ИТОГО | в среднем | Отклонение от нормы в % (+/-) |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------------|---|------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|---------|-----------|-------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 36 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 20 | 380 | 38 | 5,55556 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 60 | 60 | 72 | 60 | 69,8 | 75 | 60 | 60 | 98 | 60 | 40 | 654,971 | 65,4971 | 9,16188 |
| 3 | Мука пшеничная | 6 | 1,5 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1,2 | 5,5 | 2 | 0 | 3,5 | 16,1091 | 1,61091 | -73,151 |
| 4 | Крупы, бобовые | 15 | 0 | 0 | 0 | 85 | 0 | 5 | 0 | 0 | 65 | 0 | 154,632 | 15,4632 | 3,08832 |
| 5 | Макаронные изделия | 6 | 0 | 12,5 | 0 | 0 | 45,6 | 0 | 0 | 12,5 | 0 | 61,2 | 131,8 | 13,18 | 119,667 |
| 6 | Картофель | 56,1 | 142,5 | 204 | 100 | 50 | 20 | 171 | 135,5 | 50 | 20 | 0 | 893,054 | 89,3054 | 59,1897 |
| 7 | Овощи, в т.ч. Томат-пюре и зе | 96 | 202,75 | 43 | 117,5 | 127 | 78 | 128 | 53,5 | 324 | 215 | 93 | 1380,65 | 138,065 | 43,8176 |
| 8 | Фрукты свежие | 55,5 | 0 | 100 | 0 | 0 | 100 | 0 | 173 | 0 | 0 | 107 | 480 | 48 | -13,514 |
| 9 | Сухофрукты | 6 | 50 | 0 | 56 | 0 | 20 | 32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 158 | 15,8 | 163,333 |
| 10 | Соки плодовоовощные | 60 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 400 | 40 | -33,333 |
| 11 | Мясо 1й категории | 23,4 | 71,25 | 0 | 40 | 0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 79 | 237,737 | 23,7737 | 1,59695 |
| 12 | Субпродукты (печень, язык, с | 12 | 0 | 0 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 57,14 | 5,714 | -52,383 |
| 13 | Птица | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 86,4 | 0 | 74 | 0 | 0 | 160,4 | 16,04 | 0,8805 |
| 14 | Рыба (филе), в т.ч. Соленое | 23,1 | 0 | 86 | 0 | 46,2 | 0 | 0 | 74 | 0 | 61 | 0 | 267,2 | 26,72 | 15,671 |
| 15 | молоко | 105 | 0 | 35 | 54 | 14 | 40 | 0 | 40 | 26 | 0 | 0 | 208,777 | 20,8777 | -80,117 |
| 16 | кисломолочная пищевая про, | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | -100 |
| 17 | творог | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 6 | -66,667 |
| 18 | сыр | 4,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 7,8571 | 0,78571 | -82,54 |
| 19 | сметана | 3 | 0 | 0 | 0 | 8 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,1008 | 1,11008 | -62,997 |
| 20 | масло сливочное | 10,5 | 0 | 11 | 11 | 8 | 16 | 0 | 17 | 16 | 8 | 6 | 93,2399 | 9,32399 | -11,2 |
| 21 | масло растительное | 5,4 | 19,5 | 7,5 | 8,5 | 18 | 9 | 17 | 5 | 2,5 | 16 | 10 | 112,8 | 11,28 | 108,889 |
| 22 | яйцо | 12 | 0 | 4 | 146 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 155,651 | 15,5651 | 29,7093 |
| 23 | сахар | 10,5 | 20 | 15 | 20 | 0 | 23 | 15 | 13 | 20 | 4,5 | 15 | 145,397 | 14,5397 | 38,4736 |
| 24 | кондитерские изделия | 4,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | -100 |
| 25 | чай | 0,6 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,5 | 1,5 | 0,15 | -75 |
| 26 | какао-порошок | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | -100 |
| 27 | кофейный напиток | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | -100 |
| 28 | дрожжи хлебопекарные | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | -100 |
| 29 | крахмал | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | -100 |
| 30 | соль | 1,5 | | | | | | | | | | | 0 | 0 | -100 |
| 31 | специи | 0,6 | | | | | | | | 0,05 | 0,03 | 0 | 0,08397 | 0,0084 | -98,6 |



**Меню примерное (10-дневное) для обучающихся с 12 до 18 лет
в общеобразовательных организациях Чунского района на 2020-2021 учебный год**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Магильного и В.А. Тульяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.