

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
	Каша вязкая молочная овсяная	250	11,25	13,98	46,98	359,55	54-9к-20
	Сыр	10	2,33	2,93	0	35,6	54-13-20
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	4,6	4	0,3	56,6	54-6с-20
	Батон нарезной	50	3,75	1,3	25,7	128	6/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	54-3гн-20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	22,39	22,21	80,22	610,77	
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		24,90%	24,10%	20,90%	22,50%	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,62	10,12	9,75	135,88	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	250	4,12	5,4	17,73	134,67	54-3с-20
	Биточек из курицы	100	14,45	8,4	19,47	169,47	54-23ж-20
ОБЕД	Макаронные отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0	8,2	34,86	54-6кп-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	6/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	880	30,42	31,25	116,7	856,58	
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		33,80%	34,00%	30,50%	31,50%	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	52,81	53,46	196,92	1467,35	
День 2							
	Запеканка из творога	200	19,22	20,64	31,14	420,28	54-1г-20
	Соус ягодный	20	0,04	0	15,26	47,46	54-10с-20.1
ЗАВТРАК	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	6/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	54-2гн-20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	22,11	21,82	78,64	619,98	
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		24,60%	23,70%	20,50%	22,80%	
	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	6/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
ОБЕД	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12ж-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1жн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	6/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	880	28,44	30,95	115,48	817,39	
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		31,60%	33,60%	30,20%	30,10%	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	50,55	52,77	194,12	1437,37	
День 3							
	Каша жидкая молочная рисовая	250	10,07	9,73	26,8	273,37	54-21к-20
ЗАВТРАК	Печенье	100	8,8	9	47	327	пр
	Чай зелёный с сахаром	200	0	0	6,98	26,54	54-2гн-20.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	18,87	18,73	80,78	626,91	
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		20,97%	20,36%	21,09%	23,05%	

	Салат отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,4	3,15	24,8	141,42	54-7с-20
ОБЕД	Котлета рыбная (минтай)	100	8,14	5,45	19,25	211,53	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10,66	18,76	35,98	268,8	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,1	9,92	42,02	54-5кн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	860	27,6	28,35	120,93	817,07		
	% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		30,70%	30,80%	31,60%	30,00%	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	46,47	47,08	201,71	1443,98	

День 4	Макаронны отварные с сыром	250	17,97	19,25	59,2	109,4	54-3г-20
ЗАВТРАК	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	4,7	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,63	19,65	76,94	547,22	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,70%	21,40%	20,10%	20,10%	
	Морковь отварная	100	1,17	0,1	5,67	28,33	55
	Свеклынок	250	1,9	5,15	13,37	107,6	54-18с
	Гуляш из отварного мяса	100	12,98	17,17	15,93	256,32	54-2м-20.1
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13мн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,22	31,62	115,55	855,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,60%	34,40%	30,20%	31,50%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,85	51,27	192,49	1402,76	
День 5							
	Каша "Дружба"	250	10,73	14,87	34,93	296,77	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-20
ЗАВТРАК	Джем фруктовый	30	0,18	0	21,6	86,88	424
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,16	19,65	79,27	545,49	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,20%	21,40%	20,70%	20,10%	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,3	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
ОБЕД	Рагу из курицы	280	17,3	14,2	43,61	339,83	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1мн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,72	29,49	115,14	817,08	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,10%	32,10%	30,10%	30,00%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,88	49,14	194,41	1362,57	
День 6							
	Каша вязкая молочная пшеничная	270	12,45	15,79	29,64	350,76	54-6к-20
ЗАВТРАК	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	б/н
	Батон нарезной	40	3	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,71	21,55	87,4	650,82	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,80%	23,40%	22,80%	23,90%	
	Морковь отварная дольками	100	1,42	0,11	7,52	38,15	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
ОБЕД	Котлеты из курицы	100	13,65	15,52	26,25	278,36	54-5м-20
	Макаронны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	54-1г-20

Компот из ягод	200	0,16	0	8,2	34,86	54-6мн-20,1
Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	6,68	34,8	6/н
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	29,35	28,13	115,64	842,79	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		32,60%	30,60%	30,20%	31,00%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	48,06	49,68	203,04	1493,61	
День 7						
Омлет с зеленым горошком	210	16,07	19,91	39,9	386,01	54-2р-20
Фрукт свежий , сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	1
Батон нарезной	40	3	1,04	20,56	102,4	6/н
Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	19,67	21,35	77,28	563,85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		21,90%	23,20%	20,20%	20,70%	
Свекла отварная дольками	100	1,5	0,17	8,67	42	54-28з
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,88	3,47	23,12	149,5	54-7с-20.1
Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12м-20
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-20
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6/н
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	30,97	29,32	133,45	886,17	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		34,40%	31,90%	34,80%	32,60%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	50,64	50,67	210,73	1450,02	

День 8									
Каша овсяная молочная промышленная									
ЗАВТРАК	Печенье	250	11,92	12,33	18,33	201,1	54-13к-20		
	Чай зеленый с сахаром	100	8,8	9	47	327	пр		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0	0	6,98	26,54	54-2гн-20.1		
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ									
		550	20,63	21,33	72,31	654,94			
			22,92%	23,18%	18,88%	24,08%			
Икра кабачковая (промышленного производства)									
		100	1,9	8,9	7,7	119	б/н		
Щи из свежей капусты вегетарианские									
ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	250	2,07	4,45	9,33	86,6	54-13к-20		
	Картофельное пюре	100	16,38	9,32	30,23	191,9	54-11р-20		
	Компот из яблок и ягод	180	3,72	7,2	35,64	287,76	54-11р-20		
	Хлеб ржаной	200	0,18	0,1	9,92	42,02	54-5хн-20.1		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н		
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	2,4	0,48	15,53	76,5	б/н		
		880	27,97	30,69	115,13	838,58			
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ									
			31,10%	33,40%	30,10%	30,80%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 9		1430	48,6	52,02	187,44	1493,52			
Запеканка из творога									
ЗАВТРАК	Соус ягодный	200	19,22	20,64	31,14	420,28	54-1г-20		
	Фрукт свежий, сезонный	20	0,04	0	15,26	47,46	54-10к-20.1		
	Батон нарезной	100	0,4	0,4	9,8	47	1		
	Чай с лимоном и сахаром	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,26	0	7,24	30,82	54-3гн-20		
		550	22,17	21,82	78,86	622,36			
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ									
			24,60%	23,70%	20,60%	22,90%			
Салат из белочанной капусты									
		100	2,5	10,12	10,5	143	54-7з-20		
ОБЕД	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,3	5,67	21,72	165,95	54-8к-20.1		
	Курица тушеная с морковью	100	7,33	6,3	4,4	131,3	54-25м-20		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4г-20		
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-20		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,4	0,48	15,63	76,5	б/н		
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	31,3	31,29	117,2	903,54			
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ									
			34,80%	34,00%	30,60%	33,20%			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 10		1430	53,47	53,11	196,06	1525,9			
Суп молочный с макаронными изделиями									
ЗАВТРАК	Джем фруктовый	250	11,95	14,87	24,22	254,73	54-19к-20		
	Сыр	30	0,18	0	21,6	86,88	424		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	10	2,33	2,93	0	35,8	54-1з-20		
	Чай с сахаром	60	4,8	0,96	31,26	153	б/н		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	0,2	0	7,02	28,44	54-2гн-20		
		550	19,46	18,76	84,1	558,85			
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ									
			21,60%	20,40%	22,00%	20,50%			
Морковь отварная дольками									
		100	1,42	0,11	7,52	38,15	54-27з		
	Свекольник	250	1,9	5,15	13,37	107,6	54-18к		
	Голубцы ленивые	100	11,74	5,68	28,63	212,93	54-3м-20/403		

Исходные данные	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Среднее значение СанПиН 2.3/2.1.3550-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3					
завтрак	550	18,22,5	13,4-23	76,6-95,75	544-680
обед	800	27,31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	550	20,08	20,69	79,58	600,12
Обед	880	29,7	30,2	119,3	845,5

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	22,31%	22,49%	20,78%	22,06%
обед	33,07%	32,80%	31,10%	31,10%

Неделя 1	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				
завтрак	22,25%	22,18%	20,67%	21,69%
обед	32,76%	32,97%	30,49%	30,62%

Неделя 2	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ				
завтрак	22,36%	22,78%	20,88%	22,43%
обед	33,23%	32,58%	31,80%	31,55%