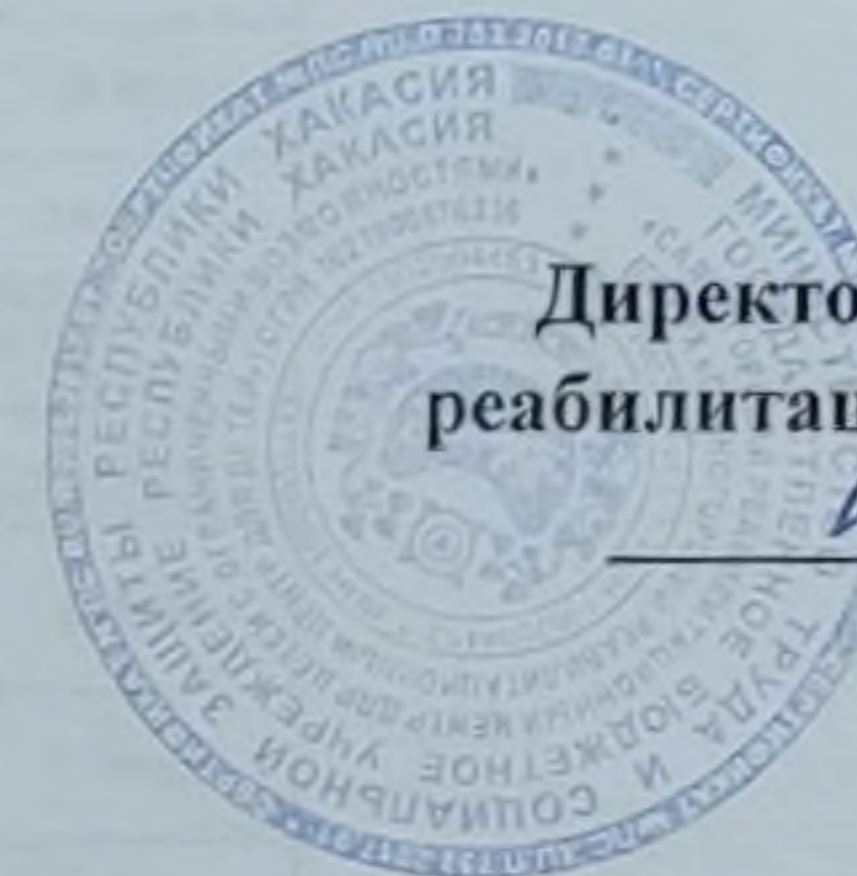


Государственное бюджетное учреждение Республики Хакасия
"Саяногорский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями"



«Утверждаю»

Директор ГБУ РХ «Саяногорский
реабилитационный центр для детей»

Т.В. — Овчинникова Т.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

весенне-летний период

Возрастная категория 12-18 лет

Оздоровительный период

Для детей с круглосуточным пребыванием

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Возрастная категория: 12-18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	273	9,24	9,35	42,48	291,05	TK №235
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	153	16,73	13,24	62,19	410,50	TK №63
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		646	28,83	24,98	124,36	813,20	20,1
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,66	44,11	198,55	4,9
Обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	4,26	12,18	5,29	148,17	TK №43
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина I кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	330	12,55	10,61	22,47	235,66	TK №129
	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	120	16,77	6,36	4,66	143,01	TK №299
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	253	4,94	8,82	32,15	227,74	TK №377
	Хлеб ржаной	99	8,41	3,27	47,82	256,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	110	11,74	4,98	52,29	301,40	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,79	109,19	TK №495
Итого за обед:		1244	59,12	46,24	191,47	1421,57	35,2
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,49	1,21	2,35	26,30	TK №460/1
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная) 2 шт по 60 г и 70г.	130	8,31	9,25	72,42	406,17	TK №544
	Фрукты	165	2,56	0,85	35,80	163,68	TK №82
Итого за полдник:		515	12,36	11,31	110,57	596,15	14,8
Ужин:	Закуска порционная (огурцы свежие)	165	1,32	0,16	2,8	16,5	TK №71
	Котлета из говядины (говядина I кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная) 2 шт 50 и 60 г	120	20,79	18,95	19,06	330,05	TK №339
	Рагу из овощей (1-й вариант) (картофель, капуста белокочанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль йодированная)	250	5,58	6,62	27,42	191,64	TK №176
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	220	0,15	0,03	15,16	61,49	TK №459
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,50	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
Итого за ужин:		835	35,29	28,77	102,85	811,38	20,1
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	200	5,74	4,95	8,32	108,02	TK №469
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,20	TK №582
Итого за второй ужин:		220	7,02	8,31	22,02	198,22	4,9
Итого за день 1:		3845	144,38	120,27	595,38	4039,07	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	TK №10
	Омлет с колбасными изделиями (яйца, сосиски молочные или колбаса молочная молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 240/11	251	24,23	36,86	4,89	448,24	TK №272
	Бутерброд с сыром с маслом (битон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 33/22/11	66	5,20	20,15	17,25	264,66	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		637	35,61	59,54	47,66	862,26	20,8
Второй завтрак:	Фрукты	165	1,48	0,33	13,36	70,95	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	2,58	0,33	41,3	191,95	4,6
Обед	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	1,82	10,08	7,52	128,26	TK №23
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 275/33/17	325	11,74	14,74	9,94	219,37	TK №104
	Птица, тушенная в соусе с овощами (курица потрошенная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	275	14,72	14,89	25,55	295,13	TK №302
	Хлеб ржаной	100	8,51	3,31	48,31	259,00	TK №574
	Хлеб пшеничный	95	10,14	4,30	45,16	260,30	TK №573
	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Вафли	33	0,70	0,84	19,14	87,63	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	220	0,70	0,27	24,65	103,87	TK №496
	Итого за обед:		1378	48,99	49,09	196,44	1431,11
Полдник	Печенье творожное (мука пшеничная, творог 5%, сахарный песок, яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, изюм, ванилин, соль йодированная)	165	18,26	30,25	69,63	626,01	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,49	39,00	2,58	28,93	TK №460/1
Итого за полдник:		385	19,75	69,25	72,21	654,94	15,8
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	165	2,39	8,83	14,00	145,02	TK №1
	Гуляш из говядины (говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	110	16,39	14,93	4,43	217,58	TK №327
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	198	10,79	7,49	47,18	299,29	TK №202
	Хлеб ржаной	25	15,55	2,13	0,83	12,08	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	12,44	2,13	0,91	54,80	TK №573
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	220	0,34	0,21	20,24	84,16	TK №487
Итого за ужин:		738	57,90	35,72	87,58	812,93	19,6
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	240	6,53	6,05	26,14	191,18	TK №469
Итого за второй ужин:		240	6,53	6,05	26,14	191,18	4,6
Итого за день 2:		3763	171,36	219,98	471,33	4144,37	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каши манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 253/8	260	7,42	8,26	35,56	246,30	TK №230
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 100/44	144	7,78	34,77	51,46	528,44	TK №69
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	220	1,50	1,21	14,34	72,05	TK №460
Итого за завтрак:		624	16,70	44,24	101,36	846,79	19,9
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,66	44,11	198,55	4,7
Обед:	Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консервированная, морковь, огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	165	4,98	10,47	39,12	270,93	TK №39
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина I кат., картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 297/33	330	11,97	11,96	18,45	229,28	TK №114/1
	Тефтели мясные с рисом "Ежик" (говядина I кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	121	15,14	18,08	13,63	277,84	TK №350
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	253	5,74	8,09	23,63	190,29	TK №380
	Хлеб ржаной	90	7,65	2,97	43,47	233,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	70	7,46	3,18	33,28	191,80	TK №573
	Кисель из апельсина (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	220	0,48	0,10	26,93	110,54	TK №477
Итого за обед:		1249	53,42	54,85	198,51	1503,78	35,4
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	275	14,65	18,71	44,24	403,96	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	66	0,90	2,22	3,72	38,44	TK №408
	Хлеб пшеничный	30	3,19	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,79	109,19	TK №495
Итого за полдник:		591	19,19	22,31	89,01	633,79	14,9
Ужин	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	165	1,23	7,72	6,07	109,89	TK №20
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	253	4,89	16,38	37,44	316,72	TK №379
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	121	15,51	4,62	12,24	152,55	TK №307
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	TK №574
	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,27	23,77	137,00	TK №573
	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	220	0,10	0,02	15,00	60,65	TK №457
Итого за ужин:		939	29,75	31,89	113,09	875,91	20,6
Второй ужин:	Конфеты шоколадные	22	0,62	4,05	9,12	75,61	TK №582
	Кисломолочный напиток	220	6,38	5,50	8,80	116,60	TK №469
Итого за второй ужин:		220	7,00	9,55	17,92	192,21	4,5
Итого за день 3:		4008	127,82	163,50	564,00	4251,03	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	275	7,38	7,99	24,91	201,13	TK №139
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 120/33	153	16,73	13,24	62,19	410,50	TK №63
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		688	31,74	27,67	107,04	779,83	19,5
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,76	0,66	44,11	198,55	5,0
Обед	Закуска порционная (помидор свежий)	165	1,81	0,33	6,27	36,3	TK №71
	Борщ с капустой и картофелем (курица потрошённая I кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	330	16,98	20,60	13,49	307,29	TK №95
	Птица в соусе с томатом (курица потрошённая I кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	120	17,37	21,14	2,83	271,04	TK №367
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	5,90	9,01	39,56	259,62	TK №152
	Хлеб ржаной	90	7,65	2,97	43,47	233,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	70	7,46	3,18	33,28	191,80	TK №573
	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	220	0,09	0,08	16,95	68,82	TK №486
	Итого за обед:		1355	58,25	57,53	164,76	1415,27
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль, дрожжи прессованные, творог 5%, ванилин, соль йодированная, масло подсолнечное) 2 шт. по 90 г	180	26,76	9,35	71,7	477,96	TK №531
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	220	6,38	5,50	10,34	116,60	TK №462
	Итого за полдник:		380	33,14	14,85	82,04	594,56
Ужин	Салат из сырых овощей (помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокочанная, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	1,78	11,57	6,20	121,93	TK №2
	Биточки из говядины (говядина I кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	120	20,79	18,95	19,06	330,06	TK №339
	Рагу из овощей (1-й вариант) (картофель, капуста белокочанная свежая, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, соль йодированная)	250	5,58	6,62	27,42	191,64	TK №176
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	9,66	51,80	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	12,44	2,13	0,91	54,80	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	220	0,15	0,03	15,16	61,49	TK №459
	Итого за ужин:		795	42,44	39,96	78,41	811,72
Второй ужин:	Кисломолоочный напиток	230	6,70	5,77	9,70	124,74	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		240	7,66	8,29	19,97	192,4	4,8
Итого за день 4:		3808	174,99	148,96	496,33	3992,33	100,0

h

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Запекалка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, яйца, мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное) 252/33	285	51,60	21,19	53,43	610,94	TK №279
	Хлеб пшеничный	70	7,47	3,17	33,28	191,80	TK №573
	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	220	1,49	1,21	14,34	72,05	TK №460
Итого за завтрак:		575	60,56	25,57	101,05	874,79	20,4
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,76	0,66	44,11	198,55	4,6
Обед	Салат Витаминный (яблоки свежие, помидоры свежие, огурцы свежие, лимонный сок, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	1,33	10,06	8,68	131,01	TK №48
	Суп картофельный с бобовыми (говядина 1 кат., горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 297/33	330	15,38	13,41	21,33	267,54	TK №113
	Жаркое по-домашнему (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	275	31,52	26,91	30,24	489,20	TK №328
	Хлеб ржаной	90	7,65	2,97	43,47	233,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	95	10,14	4,30	45,16	260,30	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,79	109,19	TK №495
Итого за обед		1175	66,47	57,67	175,67	1490,34	34,7
Полдник	Чай с молоком с сахаром (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%, сахар)	220	1,50	1,21	14,34	72,05	TK №460/1
	Коржик молочный (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, яйцо куриное, сода питьевая, ванилин) 2 шт. по 50г и 60 г	110	6,72	11,45	67,25	398,95	TK №547
	Фрукты	165	2,56	0,86	35,80	163,68	TK №82
Итого за полдник:		495	10,78	13,52	117,39	634,68	14,8
Ужин	Салат из капусты белокачанной (капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	165	2,39	8,83	14,00	145,02	TK №1
	Колбасные изделия отварные (колбаса молочная)	132	12,71	27,61	0,46	301,46	TK №353
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	200	4,29	4,62	41,79	225,93	TK №166
	Хлеб ржаной	15	1,28	0,50	7,25	38,85	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	220	0,34	0,21	20,24	84,16	TK №487
Итого за ужин:		752	23,14	42,67	93,24	850,22	19,8
	Вафли	30	0,64	0,76	17,40	79,66	TK №582
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	240	6,53	6,05	26,14	161,18	TK №469
Итого за второй ужин:		270	7,17	6,81	43,54	240,84	5,6
Итого за день 5:		3617	169,87	146,91	575,00	4289,42	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 (суббота)							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%) 264/8	272	8,85	10,56	34,41	268,10	TK №234
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 76/22/22	120	11,06	24,67	39,86	410,30	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		612	22,99	37,56	93,29	787,76	19,8
Второй завтрак:	Фрукты	165	1,48	0,33	13,36	70,95	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	2,58	0,33	41,3	191,95	4,8
Обед	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	4,16	11,97	10,8	167,48	TK №32
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина 1 кат, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%) 286/33/11	330	12,08	14,40	17,98	249,81	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошёная 1 кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	275	27,82	27,39	9,94	397,61	TK №329/1
	Хлеб ржаной	80	6,80	2,64	38,64	207,20	TK №574
	Хлеб пшеничный	80	8,54	3,62	38,03	219,20	TK №573
	Кисель из повидла (джем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	220	0,13	0,00	33,45	134,34	TK №483
	Итого за обед:		1150	59,53	60,02	148,84	1375,64
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	275	14,65	18,71	44,24	403,96	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	66	0,90	2,22	3,72	38,44	TK №408
	Хлеб пшеничный	30	3,19	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,79	109,19	TK №495
Итого за полдник:		591	19,19	22,31	89,01	633,79	15,9
Ужин	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	4,26	12,18	5,29	148,17	TK №43
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	110	17,46	16,58	5,24	239,95	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	7,02	5,82	43,28	253,62	TK №256
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	5,17	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	220	0,10	0,02	15,00	60,65	TK №457
Итого за ужин:		765	32,58	36,38	96,38	800,46	20,1
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	240	6,53	6,05	26,14	191,18	TK №469
Итого за второй ужин:		240	6,53	6,05	26,14	191,18	4,8
Итого за 6 день:		3708	143,40	162,65	494,96	3980,78	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 (воскресенье)							
Завтрак	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная)	220	6,71	6,71	17,38	154,57	TK №140
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 88/44	132	6,95	34,45	45,80	502,04	TK №69
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		612	21,29	47,60	83,12	824,81	20,6
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,66	44,11	198,55	5,0
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	165	1,32	0,17	2,81	16,5	TK №71
	Свекольник (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 286/33/11	330	17,43	20,70	18,44	329,78	TK №98
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 121/8	129	15,56	9,53	12,33	197,36	TK №307
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	253	4,94	8,82	32,15	227,74	TK №377
	Хлеб ржаной	85	7,23	2,81	41,06	220,15	TK №574
	Хлеб пшеничный	85	9,07	3,85	40,41	232,90	TK №573
	Фрукты	165	1,48	0,33	13,37	70,95	TK №82
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	220	0,70	0,27	32,41	103,87	TK №496
Итого за обед:		1432	57,72	46,48	192,97	1399,25	34,9
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 209/44	253	36,87	21,00	61,88	556,97	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,49	39,00	2,58	28,93	TK №460/1
Итого за полдник:		473	38,36	60,00	64,46	585,90	14,6
Ужин	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	1,82	10,08	7,52	128,26	TK №2
	Птица, тушеная в соусе с овощами (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	275	14,72	14,89	25,55	295,13	TK №23
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	28,52	164,40	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	220	0,15	0,03	15,16	61,49	TK №459
Итого за ужин:		780	28,19	29,70	105,73	804,68	20,1
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	230	6,70	5,77	9,70	124,74	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		260	7,66	8,29	19,97	192,40	4,8
Итого за день 7:		3942	154,99	192,72	510,37	4005,59	100,0

7

Среднее значение за 1 неделю по завтракам:	627,71	31,10	38,17	93,98	827,06	20,2
Среднее значение за 1 неделю по вторым завтракам:	370,00	1,99	0,57	43,31	196,66	4,8
Среднее значение за 1 неделю период по обедам:	1283,29	57,64	53,13	181,24	1433,85	35,0
Среднее значение за 1 неделю по полдникам:	490,00	21,82	30,51	89,24	619,12	15,1
Среднее значение за 1 неделю по ужинам:	800,57	35,61	35,01	96,76	823,90	20,1
Среднее значение за 1 неделю по вторым ужинам:	241,43	7,08	7,62	25,10	199,78	4,9
Среднее значение за 1 неделю по дням:	3249,86	133,12	128,66	482,18	4100,37	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 (понедельник)							
Завтрак	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	TK №10
	Омлет с колбасными изделиями (яйца, сосиски молочные или колбаса молочная молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 242/11	253	24,23	4,89	4,89	448,24	TK №272
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 33/22/11	66	5,20	20,15	17,25	264,66	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		639	35,61	27,57	47,66	862,26	20,0
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		350	1,76	0,66	44,11	198,55	4,6
Обед	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	4,16	11,97	10,8	167,48	TK №32
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%) 275/33/17	325	11,74	14,74	9,94	219,37	TK №104
	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная) 2 шт 60г	120	20,79	18,95	17,33	330,06	TK №339
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	253	5,82	8,08	17,12	172,50	TK №176
	Хлеб ржаной	85	7,23	2,81	41,06	220,15	TK №574
	Хлеб пшеничный	85	9,07	3,85	40,41	232,90	TK №573
	Вафли	30	0,64	0,76	17,40	79,66	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,79	109,19	TK №495
Итого за обед:		1283	59,89	61,18	180,84	1531,31	35,5
Полдник	Полоска песочная с повидлом (мука пшеничная, сахарный песок, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, повидло) 2 шт по 70 г	140	8,14	29,94	58,94	537,60	TK №544
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	250	7,25	6,25	11,75	132,50	TK №462
Итого за полдник:		390	15,39	36,19	70,69	670,10	15,6
Ужин	Закуска порционная (помидор свежий)	165	1,81	0,33	6,27	36,3	TK №71
	Рагу из птицы (курица потрошенная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	275	26,14	27,38	23,59	445,30	TK №376
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	19,02	109,60	TK №573
	Фрукты	165	1,48	0,33	13,37	70,96	TK №82
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	220	0,34	0,21	20,24	84,16	TK №487
Итого за ужин:		905	37,44	31,38	101,81	849,92	19,7
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	250	6,75	6,25	27,00	197,50	TK №469
Итого за второй ужин:		250	6,75	6,25	27,00	197,50	4,6
Итого за день 8:		3817	156,84	163,23	472,11	4309,64	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 (вторник)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 242/8	250	5,82	8,01	34,97	235,23	TK №236
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 88/44	132	6,95	34,45	45,80	502,04	TK №69
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,86	2,39	16,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		557	15,63	44,85	97,46	848,92	20,0
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,66	44,11	198,55	4,7
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	1,59	10,03	6,02	116,66	TK №24
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина I кат., вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 297/33	330	12,55	10,62	22,47	235,66	TK №129
	Рыба отварная (горбуша, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 132/11	143	31,27	16,25	1,00	250,31	TK №295
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	230	4,63	8,19	39,56	259,62	TK №152
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	80	8,54	3,62	38,03	219,20	TK №573
	Конфеты шоколадные	30	1,20	7,89	17,76	147,30	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	220	0,70	0,28	24,65	103,87	TK №496
Итого за обед:		1258	65,58	58,86	178,47	1488,02	35,1
Полдник	Крендель сахарный (мука пшеничная, сахарный песок, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи пресованные, молоко 2,5%,) 2 шт по 70г	140	9,92	18,38	78,02	518	TK №523
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	250	7,25	6,25	11,75	132,50	TK №462
Итого за полдник:		390	17,17	24,63	89,77	650,50	15,3
Ужин	Салат из картофеля с огурцами (картофель, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	5,01	7,13	20,93	159,06	TK №23
	Бигус с мясом (говядина I кат., капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная)	275	27,86	24,21	11,06	373,52	TK №329/2
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	TK №574
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Фрукты	110	1,65	0,55	23,10	105,60	TK №82
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	220	0,10	0,02	15,00	60,65	TK №457
Итого за ужин:		830	40,37	34,26	98,84	858,73	20,2
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	250	7,25	6,25	10,00	132,50	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		280	8,21	8,77	20,27	200,16	4,7
Итого за день 9:		3700	148,72	172,03	528,92	4244,88	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 (среда)							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 5%, яйца, мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, молоко сгущенное) 253/33	286	51,60	21,19	53,43	610,94	TK №279
	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,36	14,26	82,20	TK №573
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		536	57,88	24,88	86,71	802,50	20,3
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,66	44,11	198,55	5,0
Обед	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	1,82	10,08	7,52	128,26	TK №2
	Суп картофельный с фасолью (говядина I кат., фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 270/30	300	15,04	12,98	19,25	253,92	TK №81
	Плов из говядины (говядина I кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	27,08	24,50	34,99	469,04	TK №330
	Хлеб ржаной	85	7,23	2,81	41,06	220,15	TK №574
	Хлеб пшеничный	90	9,60	4,08	42,79	246,60	TK №573
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	220	0,09	0,08	11,96	48,84	TK №486
Итого за обед:		1080	60,86	54,52	157,56	1366,81	34,6
Полдник	Пирожки печеные с капустой (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи прессованные, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый) 2 шт по 90 г	180	11,31	10,76	63,82	397,34	TK №535
	Фрукты	165	1,49	0,33	13,36	70,95	TK №82
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,79	109,19	TK №495
Итого за полдник:		565	13,25	11,11	103,97	577,48	14,6
Ужин	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	165	2,39	8,83	14,00	145,02	TK №1
	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	253	4,89	16,38	37,44	316,72	TK №379
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 121/8	130	15,56	9,52	12,33	197,36	TK №307
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	220	0,15	0,03	15,16	61,49	TK №459
Итого за ужин:		803	26,29	36,10	95,72	813,49	20,6
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	230	6,70	5,77	9,70	124,74	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		240	7,66	8,29	19,97	192,40	4,9
Итого за день 10:		3609	167,70	135,56	508,04	3951,23	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11 (четверг)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	275	7,38	7,99	24,91	201,13	TK №139
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 77/43	120	6,13	34,00	36,50	432,40	TK №69
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,60	34,13	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		635	20,88	80,17	81,35	801,73	20,1
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,66	44,11	198,55	5,0
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	165	1,32	0,17	2,81	16,5	TK №71
	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные в масле, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 275/44	320	9,71	13,00	16,88	223,37	TK №122
	Суфле из птицы (курица потрошённая I кат., яйцо куриное, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, молоко 2,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	121	23,31	27,02	3,28	349,5	TK №368
	Сложный гарнир (капуста белокачанная, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, сахарный песок, картофель, молоко 2,5%) 125/125г	250	5,21	8,15	29,38	219,03	TK №788
	Хлеб ржаной	90	7,65	2,97	43,47	233,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	70	7,47	3,17	33,28	191,80	TK №573
	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Кисель из повидла (джем или повидло фруктовое, сахар, крахмал картофельный)	220	0,12	0,13	33,45	134,34	TK №483
Итого за обед:		1346	55,78	54,83	171,46	1414,94	35,4
Полдник	Сырники с морковью со сгущенным молоком (творог 5%, морковь, яйцо куриное, крупа манная, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 209/44	253	36,87	21,00	61,88	556,97	TK №233
	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,49	39,00	2,58	28,93	TK №460/1
Итого за полдник:		473	38,36	60,00	64,46	585,90	14,7
Ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	1,59	10,03	6,02	116,66	TK №24
	Жаркое по-домашнему (говядина I кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	275	31,52	26,90	30,21	489,20	TK №328
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,08	64,75	TK №574
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	220	0,34	0,21	20,24	84,16	TK №487
	Итого за ужин:		705	37,71	38,87	78,05	809,57
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	250	7,25	6,25	10,00	132,50	TK №469
	Вафли	20	0,42	0,51	11,60	53,11	TK №582
Итого за второй ужин:		270	7,67	6,76	21,60	185,61	4,6
Итого за день 11:		3814	162,16	241,29	461,03	3996,30	100,0

12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12 (пятница)							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (крупа пшено, крупа рисовая, молоко 2,5%, соль йодированная, сахар, масло сливочное 72,5%) 253/7	260	6,20	8,33	31,40	225,35	TK №229
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 88/30/22	140	11,97	32,97	45,66	509,41	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		620	21,25	43,63	96,08	844,12	20,1
Второй завтрак:	Фрукты	165	1,48	0,33	13,36	70,95	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	2,58	0,33	41,3	191,95	4,6
Обед	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло подсолнечное, соль йод.)	165	1,23	7,72	6,07	109,89	TK №20
	Свекольник (курица потрошёная I кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 286/33/11	330	17,44	20,70	18,44	329,78	TK №98
	Рыба, запеченная в омлете (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	121	20,74	8,29	5,87	181,05	TK №300
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	253	4,94	8,82	32,15	227,74	TK №377
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	80	8,54	3,62	38,03	219,20	TK №573
	Конфеты шоколадные	30	1,20	7,89	17,76	147,30	TK №582
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,79	109,18	TK №495
Итого за обед:		1259	59,64	59,04	174,09	1479,54	35,3
Полдник	Булочка "Веснушка" (мука пшеничная, сахар, яйцо, изюм, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко цельное 2,5%, ванилин, соль йодированная) 2 шт. 70 г	140	9,10	9,99	82,18	507,60	TK №473
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	250	7,25	6,25	11,75	132,50	TK №462
	Итого за полдник:		370	16,35	16,24	93,93	640,10
Ужин	Закуска порционная (помидор свежий)	165	1,81	0,33	6,27	36,3	TK №71
	Колбасные изделия отварные (колбаса молочная)	132	12,71	27,61	1,46	301,15	TK №353
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	253	5,74	8,10	23,63	190,29	TK №380
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	129,50	TK №574
	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,04	21,39	123,30	TK №573
	Чай с сахаром (чай высшего сорта черный, сахар)	220	0,10	0,02	15,00	60,65	TK №457
	Итого за ужин:		865	29,41	39,75	91,90	841,19
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	250	7,25	6,25	10,00	132,50	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		280	8,21	8,77	20,27	200,16	4,8
Итого за день 12:		3779	137,44	167,76	517,58	4197,06	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13 (суббота)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	273	9,24	9,35	42,48	291,05	TK №235
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 77/43	120	6,13	34,00	36,50	432,40	TK №69
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	220	2,86	2,39	19,69	111,65	TK №465
Итого за завтрак:		613	18,23	45,74	98,67	835,10	20,3
Второй завтрак:	Фрукты	165	1,48	0,33	13,36	70,95	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	2,58	0,33	41,3	191,95	4,7
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное, сахар, кислота лимонная)	165	2,39	8,83	14,00	145,02	TK №1
	Суп картофельный с гречневой крупой "Шахтерский" (курица потрошёная 1 кат., картофель, крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) 275/33	308	17,22	19,26	16,61	308,63	TK №114/2
	Азу по-татарски с птицей (курица потрошёная 1 кат., картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная)	242	26,52	30,57	27,98	493,12	TK №325
	Хлеб ржаной	60	5,10	1,98	28,98	155,40	TK №574
	Хлеб пшеничный	60	6,40	2,72	28,52	164,40	TK №573
	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Кисель из апельсинов (апельсины свежие, сахар, крахмал картофельный)	220	0,48	0,10	26,93	110,54	TK №477
Итого за обед:		1220	58,77	64,12	159,19	1454,66	35,4
Полдник	Чай с молоком (чай высшего сорта черный, молоко 2,5%)	220	1,50	1,21	2,35	26,30	TK №460/1
	Пудинг из творога с молочным соусом сладким (крупа манная, творог 5%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2,5%) 242/44	286	48,07	17,08	56,43	571,68	TK №285
Итого за полдник:		506	49,57	18,29	58,78	597,98	14,5
Ужин	Салат "Летний" (картофель, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	4,16	11,97	10,8	167,48	TK №32
	Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	121	15,51	4,62	12,24	152,55	TK №307
	Соус сметанный (сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	55	0,74	1,86	3,10	32,04	TK №408
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	200	4,29	4,62	41,79	225,93	TK №166
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	19,32	103,60	TK №574
	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,59	16,64	95,90	TK №573
	Чай с лимоном (чай высшего сорта черный, сахар, лимон)	220	0,15	0,03	15,16	61,49	TK №459
Итого за ужин:		836	31,98	26,01	119,05	838,99	20,4
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	230	6,70	5,77	9,70	124,74	TK №469
	Печенье	30	0,96	2,52	10,27	67,66	TK №582
Итого за второй ужин:		240	7,66	8,29	19,97	192,40	4,7
Итого за день 13:		3800	168,80	162,77	496,96	4111,08	100,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14 (воскресенье)							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%) 264/8	272	8,86	10,56	34,41	268,10	TK №234
	Яйцо отварное (яйцо куриное)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267
	Бутерброд с сыром с маслом (батон, масло сливочное 72,5%, сыр твердых (полутвердых) сортов) 55/22/11	88	6,12	28,45	23,05	363,77	TK №64
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	220	3,08	2,33	19,02	109,36	TK №462
Итого за завтрак:		620	22,83	45,39	76,73	797,78	19,8
Второй завтрак:	Фрукты	165	0,66	0,66	16,17	77,55	TK №82
	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	27,94	121,00	TK №501
Итого за второй завтрак:		385	1,76	0,66	44,11	198,55	4,9
Обед	Салат из овощей (капуста белокачанная, помидоры свежие, огурцы свежие яйцо, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	4,26	12,18	5,29	148,17	TK №43
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина 1 кат, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%) 286/33/11	330	12,08	14,40	17,99	249,91	TK №100
	Бигус с птицей (курица потрошённая 1 кат., капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	25,29	24,90	9,04	361,46	TK №329/1
	Хлеб ржаной	90	7,65	2,97	43,47	233,10	TK №574
	Хлеб пшеничный	80	8,54	3,62	38,03	219,20	TK №573
	Вафли	30	0,64	0,76	17,40	79,66	TK №582
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	220	0,70	0,28	24,65	103,87	TK №496
Итого за обед:		1165	59,16	59,11	155,87	1395,37	34,7
Полдник	Картофельные оладьи с сыром (картофель, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сыр твердых (полутвердых) сортов, яйцо куриное, молоко 2,5%, соль йодированная)	275	14,65	18,71	44,24	403,96	TK №150
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	66	0,90	2,22	3,72	38,44	TK №408
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	54,80	TK №573
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	220	0,45	0,02	26,80	109,19	TK №495
Итого за полдник:		581	18,13	21,86	84,27	606,39	15,1
Ужин	Салат из сырых овощей (помидоры свежие, огурцы свежие, капуста белокачанная, масло подсолнечное, соль йодированная)	165	1,78	11,57	6,20	121,93	TK №2
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	110	17,46	16,58	5,24	239,95	TK №326
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	198	4,02	5,82	43,29	253,62	TK №256
	Хлеб ржаной	15	1,28	0,50	7,25	38,85	TK №574
	Хлеб пшеничный	15	1,60	0,68	7,13	41,10	TK №573
	Фрукты	110	0,99	0,22	8,91	47,30	TK №82
	Компот из яблок с лимоном (яблоки свежие, лимоны свежие, сахар)	220	0,34	0,21	20,24	84,16	TK №487
Итого за ужин:		833	27,47	35,57	98,26	826,91	20,6
Второй ужин:	Кисломолочный напиток	250	6,75	6,25	27,00	197,50	TK №469
Итого за второй ужин:		250	6,75	6,25	27,00	197,50	4,9
Итого за день 14:		3834	136,10	168,84	486,24	4022,50	100,0

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	12-18 лет 4086 ккал диапазон ±5 (3881-4290)					
		817 (776,1-857,8)					
Завтрак	20% ±5	817 (776,1-857,8)					
Второй завтрак	5% ±5	204,3 (194,1-214,5)					
Обед	35% ±5	1430,1 (1358,5-1501,6)					
Полдник	15% ±5	612,9 (582,2-643,5)					
Ужин	20% ±5	817 (776,1-857,5)					
Второй ужин	5% ±5	204,3 (194,1-214,5)					
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:		602,86	27,47	44,60	83,52	827,49	20,1
Среднее значение за 2 неделю по вторым завтракам:		380,00	1,99	0,57	43,31	196,66	4,8
Среднее значение за 2 неделю период по обедам:		1230,14	59,95	58,79	168,21	1447,24	35,1
Среднее значение за 2 неделю по полдникам:		467,86	24,03	21,50	80,81	617,97	15,0
Среднее значение за 2 неделю по ужинам:		825,29	32,95	34,56	97,66	834,11	20,3
Среднее значение за 2 неделю по вторым ужинам:		258,57	7,56	7,63	22,30	195,10	4,7
Среднее значение за 2 неделю по дням:		3764,71	153,97	167,65	495,81	4118,58	100,0
Среднее значение за период по завтракам:		615,29	29,29	41,39	88,75	827,28	20,1
Среднее значение за период по вторым завтракам:		375,00	1,99	0,57	43,31	196,66	4,8
Среднее значение за период по обедам:		1256,71	58,80	55,96	174,73	1440,54	35,1
Среднее значение за период по полдникам:		478,93	22,93	26,01	85,02	618,55	15,0
Среднее значение за период по ужинам:		812,93	34,28	34,79	97,21	829,01	20,2
Среднее значение за период по вторым ужинам:		250,00	7,32	7,62	23,70	197,44	4,8
Среднее значение за период по дням:		3788,86	154,61	166,33	512,72	4109,47	100,0

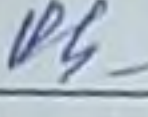
Исполнитель: Шестиразовый (Завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин)																		
Категория: 12 лет и старше																		
Период (с 10% надбавкой)																		
№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека														В среднем за неделю (14 дней)	Отклонение от нормы в %
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	550	586,5	581,5	485,8	648,1	445,5	560	598,8	658,8	655,8	434,4	604,5	613	571,9	527	569,4	4
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	77	0	36,3	0	89,8	232,8	0	146,3	0	0	232,8	133	0	210,9	0	77,3	0
3	Сметана	12	0	16,9	16,5	15,2	10,1	30,3	22,4	0	0	10,1	0	11	14,9	24,8	12,3	3
4	Сыр	13	33	11	20,7	33	0	22,4	0	11	0	0	0	11	22	22,4	13,3	2
5	Мясо 1-й категории, субпродукты (печень, язык, сердце) (частичная замена на курицу)	121	151,5	142,3	20,1	275	100,3	0	0	41,5	189,3	186,9	266,9	0	330	0	121,7	1
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	55	0	120,7	0	0	0	159,8	96,8	133,4	0	0	0	0	0	269,8	55,8	1
7	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое (частичная замена говядиной, творогом)	121	83,8	110	231,6	121	143	165	86,5	121	161	86,5	44	94,4	86,5	154	120,6	0
8	Колбасные изделия	27	0	53,9	0	0	134	0	0	53,9	0	0	0	134	0	0	26,8	-1
9	Яйцо, г (частичная замена на сыр)	44	4,8	146,6	27,5	54,6	14,6	27,5	30,4	121,9	16,6	21,7	52,5	49,1	16,8	49,5	45,3	3
10	Консервы натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	44	0	184,1	96,8	0	0	66,6	7,6	148,5	66,6	22	0	30,3	0	0	44,5	1
11	Картофель	440	413,6	285,6	545,9	464,9	439,5	420,2	489,9	431,2	501,6	415,8	492,3	432,4	428,5	438,9	442,9	1
12	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	522	494,6	497,1	462,1	476,5	522,3	531,1	543,3	602,1	518,9	545,9	525,3	612,4	467,5	546,2	524,7	1
13	Фрукты свежие, ягоды	330	335,5	399,9	330	337,2	399,9	275	370,2	399,9	275	357,5	379,6	165	391,4	344,9	340,1	3
14	Сухофрукты	22	22	22	22	0	22	22	22	22	22	22	22	29,2	22	44	22,5	2
15	Соки фруктовые и овощные	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220,0	0
16	Хлеб ржаной	165	165	170,5	165	170,5	165	159,5	159,5	176	170,5	170,5	176	154	159,5	165	166,2	1
17	Хлеб пшеничный	275	285,8	269,5	277,2	288,1	274,1	258,5	271,7	299,1	286	254,1	242	302,5	256,4	269,5	273,9	0
18	Крупы, бобовые, макаронные изделия	82	64,7	121,3	66	0	89,3	113,7	80,9	0	71,2	85,4	90,9	55	159,8	146,7	81,8	0
19	Мука пшеничная	46	78,8	31,2	35,3	61	59,5	28,3	28,5	60,6	56,5	92,4	30,69	59,2	6,7	28,3	46,9	2
20	Масло сливочное	56	33,1	70,4	67,8	29,9	37,6	58,3	71,7	57,1	75,3	63,1	65,8	64	25,5	69,3	56,4	1
21	Масло растительное	21	24,4	18,1	26,5	24,3	20,1	20,5	25,4	23,8	20,4	19,3	18	21,2	21,1	21,5	21,8	4
22	Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	0
23	Какао-порошок	2	0	4,7	0	0	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	4,7	2,0	1
24	Кофейный напиток	2	4,7	0	0	4,7	0	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	4,7	0	2,0	1
25	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	77	75,6	68,7	75,3	65,3	105,8	65,8	70,8	74,8	59,3	101	63,4	93,6	90	72,3	77,3	0
26	Дрожжи хлебопекарные	0,7	1,4	0	0	1,6	0	0	0	1,9	0	2,1	0	2,1	0	0	0,7	-7
27	Соль пищевая поваренная йодированная	9	8,9	9	9	9,1	8,8	9,1	8,7	8,6	9,1	9,4	9,2	9	8,7	9,1	9,0	0
28	Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0	0
29	Кондитерские изделия	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33,0	0

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур на продукцию для детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технологических нормативов 2-е издание./ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. -544с.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 584с.
4. Единый сборник нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, спец. Учреждений/ Перевалов А.Я. / 2021г., Пермь. – 410с.
5. Химический состав российских продуктов питания. Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2002г.

Пронумеровано, прошито и скреплено
печатью 18 (Вашмадунга) лист об

Верно

Директор  Т.В.Овчинникова

20 ф.т.

