

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
В Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад № 251 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей»**



С. Гвержадо
Заведующий МБДОУ № 251

О. Н. Сапожникова

Красноярск, 2024

Пояснительная записка к единому цикличному меню

Цикличное меню предназначено для организации основного (организованного) питания детей двух возрастных групп дошкольного возраста: от 1 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет.

Меню рассчитано на 20 дней или 4 недели по 5 рабочих дней каждая.

Цикличное меню разработано с учетом принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», включающих:

- соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макро-и микронутриентах;
- наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов.

Меню разработано в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней», ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», а также на основании МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения», МР 2.4.0259-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям, реализующим образовательные программы дошкольного образования, осуществляющим присмотр и уход за детьми, в том числе размещенным в жилых и нежилых помещениях жилищного фонда и нежилых зданий, а также детским центрам, центрам развития детей и иным хозяйствующим субъектам, реализующим образовательные программы дошкольного образования и (или) осуществляющим присмотр и уход за детьми, размещенным в нежилых помещениях», МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям», МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», МР 2.4.5.0131-18 «Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания».

Меню оформлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и содержит следующую информацию: сведения о периоде реализации (1, 2, 3, 4 недели), дни реализации (1, 2, 3, 4, 5 по каждой неделе), наименование каждого приема пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин), наименование кулинарной продукции, выход (вес) каждого блюда, содержание в каждом блюде основных пищевых веществ (белки, жиры и углеводы), энергетическая ценность каждого блюда, ссылки на номер ТК, сведения о содержании основных пищевых веществ и энергии по каждому приему пищи и в целом за каждый день, а также сведения о содержании основных пищевых веществ и энергии за каждую неделю и в целом за период реализации меню (двадцать дней).

Изготовление блюд и кулинарных изделий предусматривается в соответствии с технологическими, технико-технологическими картами в соответствии с требованиями п. 2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах (технологические карты).

Технологические карты, разработаны на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г., Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, г. Москва, 2017 г., Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. 544 с., Сборника рецептур: Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» (утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007.

Все технологические карты разработаны в соответствии с требованиями ГОСТ 31987-2012 «Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию».

Согласно ГОСТ 31987-2012 технологические карты содержат информацию о наименовании рецептурных справочников, о рецептурах, использованных для их составления, требования к сырью, собственно рецептуру, описание технологического процесса, требование к оформлению, реализации, хранению блюд, показателях качества и безопасности, пищевой ценности блюд.

В каждой технологической карте в разделе «Рецептура» внесены сведения о норме расхода сырья и пищевых продуктов, масса (выход) полуфабриката и норма выхода продукции общественного питания по каждому блюду и кулинарному изделию.

Технологические карты подписываются заведующим производством (шеф-поваром) и утверждаются руководителем муниципального дошкольного образовательного учреждения.

Принятый режим питания детей и время приема пищи определены временем начала и окончания работы дошкольного учреждения с учетом соблюдения времени перерыва между отдельными (основными) приемами пищи не более 3,5 часа и между основными и дополнительными приемами пищи – не более 1,5 час.

Циклическим меню предусматривается организация пятиразового питания детей за счет организации основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин), дополнительных приемов пищи (второй завтрак, полдник).

Настоящее меню предусматривает распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Набор блюд приемов пищи согласно циклического меню включает: завтрак – основное горячее блюдо (каша, яичное блюдо, горячий напиток, закуска), бутерброд), горячий напиток; второй завтрак – напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки (фруктовые, овощные, ягодные), витаминизированные напитки для детей старше 3-х лет); обед – закуска, первое блюдо, основное второе блюдо и гарнир, третье блюдо; полдник – мучное или кондитерское изделие, напиток, фрукты, ужин – основное горячее блюдо, напиток.

При организации питания детей соблюдаются требования п. 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в том числе, не исключается и не заменяется буфетной продукцией горячее питание, не исключаются отдельные приемы пищи.

Режим питания воспитанников принимается в соответствии с таблицей 4 приложения 10 СанПиН 2.3./2.4.3590-20, а именно: завтрак – 8:30-09:00 час., второй завтрак – 10:30-11:00 час., обед – 12:00-13:00 час., полдник – 15:30 час., ужин – в 18:30 час.

После дневного сна до приема пищи детям предлагают питьевую воду, выдают фрукты.

Масса порций блюд в цикличном меню принята в пределах, установленных обязательными требованиями, и соответствует СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

Расчетные суммарные объемы блюд по приемам пищи предусмотренные цикличным меню соответствуют обязательным требованиям и составляют **не менее** значений, указанных в таблице 3 приложения 9 СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

Калорийность суточного рациона в настоящем цикличном меню принята без учета калорийности приемов пищи детьми до посещения учреждения (утренние часы) и после посещения (вечерние часы) в домашних условиях, составляет 90,0% (завтрак – 20,0%, второй завтрак – 5,0%, обед – 35,0%, полдник – 10-15 %, ужин – 20-25%).

Обеспечение выполнения норм питания в условиях дошкольного образовательного учреждения на 100,0% обеспечивает физиологические потребности детей в основных пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах в течение 12-часов (время пребывания детей в дошкольном учреждении), что соответствует требованиям таблицы 4 приложения 10, приложения 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20.

Расчеты выполнения натуральных норм питания на 1 ребенка в день, содержания основных пищевых веществ, энергии, минеральных веществ и витаминов также произведены на 100,0%.

Расчетные значения среднесуточных наборов пищевой продукции на одного ребенка в день в цикличном меню обеспечивают соблюдение обязательных требований и фактически составляют не ниже минимальных, установленных СанПиН 2.3./2.4.3590-20 и обеспечивает восполнение физиологических потребностей каждого ребенка в основных пищевых веществах, витаминах, минеральных веществах и энергетической ценности.

Кроме основных пищевых продуктов в состав суточного набора включена питьевая бутилированная вода в мелкоштучной потребительской упаковке объемом 250 мл на одного ребенка. Выдача бутилированной питьевой воды предусматривается дополнительно к организованному питьевому режиму.

Меню скорректировано с учетом климатогеографических и территориальных особенностей питания населения Красноярского края, при этом соблюдены все требования к содержанию в рационе питания детей основных пищевых веществ.

При составлении цикличного меню были проведены расчеты пищевой ценности блюд, приемов пищи, а также пищевой ценности за период каждой недели и за весь период реализации меню (20 дней).

В соответствии с требованиями п. 8.1.6. СанПиНа 2.3./2.4.3590-20 в целях профилактики йододефицитных состояний среди воспитанников для изготовления блюд и кулинарных изделий используется только йодированная поваренная пищевая соль.

В целях дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в цикличном меню для детей старше 3-х лет используются витаминизированные напитки, которые изготавливаются в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

В целях профилактики возникновения инфекционных заболеваний среди детей цикличным меню предусматривается изготовление закусок (салатов) из свежих овощей (корнеплодов, капусты) только свежего урожая. Свежие овощи (корнеплоды, капуста) урожая прошлого года не используются для изготовления блюд без термической обработки.

После 01.01. текущего года свежие овощи (корнеплоды, капуста) для изготовления закусок (салатов) используются только после термической обработки или в качестве закусок (салатов) используют консервированные овощи.

Свежие помидоры, огурцы, болгарский перец, салат, пекинская капуста используются для изготовления закусок (салатов) без термической обработки без ограничений.

Все овощи, используемые для изготовления блюд без термической обработки, подвергаются специальной обработке: выдерживаются в 3% растворе уксусной кислоты, ошпариваются, тщательно промываются проточной питьевой водой.

Обработка овощей проводится в соответствии с утвержденными инструкциями, которые актуализируются по мере необходимости.

Для изготовления блюд и кулинарных изделий предусмотрены щадящие режимы (варка, запекание, тушение и т.п.).

В меню отсутствуют блюда, кулинарные изделия и пищевая продукция, запрещенная в питании детей в соответствии с требованиями п. 8.1.2. СанПиН 2.3./2.4.3590-20, ст. 8 ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции».

Действующими санитарными правилами (СанПиН 2.3./2.4.3590-20) допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий.

Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ.

Рекомендуется на период внедрения настоящего цикличного меню проводить анкетирование родителей в части оценки качества питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений города Красноярска.

По результатам проведенного анкетирования в меню допускается вносить соответствующие изменения и дополнения в части, не противоречащей требованиям законодательства Российской Федерации.

Дети 1-3 лет						
1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	7,88	17,01	151,10	1
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	23,61	ГП
Кофейный напиток с молоком	170	2,85	2,40	16,09	87,91	3
Итого	375	14,36	14,99	40,07	325,42	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	150	4,55	3,93	7,54	84,78	4
Итого	400	4,55	3,93	7,54	84,78	
Обед						
Маринад овощной	40	0,69	4,49	4,51	61,82	5
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом (135/15)	150	5,02	4,34	9,53	98,01	6
Плов с мясом	130	15,01	14,98	26,25	279,99	7
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,11	6,69	28,61	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	500	23,01	24,25	70,36	570,13	
Полдник						
Чай с сахаром	180	0,10	0,03	9,02	36,67	55
Бутерброд с маслом и сыром (28/5/7)	40	3,56	5,89	12,37	107,28	2
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	315	4,04	6,30	30,70	188,60	
Ужин						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	40	0,52	0,04	1,96	10,40	79
Рыбные тефтели	60	9,63	6,75	7,17	127,75	10
Пюре картофельное	120	2,59	3,03	17,53	108,09	11
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	ГП
Напиток из свежемороженых ягод	150	0,12	0,09	14,37	59,69	46
Итого	420	16,48	10,37	62,78	398,76	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		62,44	59,84	211,45	1567,69	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		148,67	127,33	104,16	104,83	

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с фруктами	150	3,49	6,79	21,89	168,86	14
Бутерброд с маслом (25/5)	30	1,95	4,55	12,38	98,41	15
Какао с молоком	170	3,07	2,58	14,91	75,99	16
Итого	350	8,51	13,92	49,18	343,26	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	84,50	17
Итого	400	4,35	3,75	6,00	84,50	
Обед						
Салат из свёклы с чесноком и сыром	40	1,30	1,28	3,99	32,75	18
Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы (150/4/15)	169	5,71	5,56	9,75	112,30	19
Котлеты из говядины	50	7,01	12,84	6,92	187,31	20
Рагу из овощей	120	2,33	6,93	7,92	106,77	124
Компот из сухофруктов	150	3,00	0,78	9,03	70,71	23
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,11	6,69	28,61	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	559	19,17	27,68	50,57	565,15	
Полдник						
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Печенье злаковое	40	3,60	7,20	27,90	187,00	ГП
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	315	4,10	7,61	37,25	232,56	
Ужин						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	40	0,52	0,04	1,96	10,40	79
Картофельная запеканка с мясом	150	12,33	12,77	23,09	227,04	24
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	ГП
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	18,22	66,49	25
Итого	400	17,55	13,65	68,93	413,28	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		53,68	66,61	211,93	1638,75	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		127,80	141,73	104,40	109,90	

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	7,31	10,31	24,43	180,68	26
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	23,61	ГП
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Кофейный напиток с молоком	170	2,85	2,40	16,09	87,91	3
Итого	375	16,39	17,42	47,49	355,00	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	150	4,55	3,93	7,54	84,78	4
Итого	400	4,55	3,93	7,54	84,78	
Обед						
Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	30	4,35	3,25	1,68	53,60	69
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом (140/4/15)	159	4,78	3,33	10,86	92,90	28
Картофель тушеный	120	2,71	2,83	21,10	141,17	122
Голень куриная запеченная	50	9,79	15,00	0,00	194,43	37
Компот из плодов консервированных	150	1,08	4,86	15,11	113,70	31
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	554	26,01	29,67	68,41	679,73	
Полдник						
Кисель из свежемороженых ягод	150	0,14	0,10	15,45	64,29	8
Булочка домашняя	60	5,05	9,44	32,59	255,44	33
Итого	210	5,19	9,54	48,04	319,73	
Ужин						
Запеканка творожная с изюмом, со сгущенным молоком (150/30)	180	35,53	15,59	29,28	432,09	32
Чай с сахаром	180	0,10	0,03	9,02	36,67	55
Бутерброд с маслом и сыром (28/5/7)	40	3,56	5,89	12,37	107,28	2
Итого	400	39,19	21,51	50,67	576,04	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		91,33	82,07	222,16	2015,28	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		217,45	174,61	109,44	143,95	

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет натуральный	150	6,92	13,38	4,53	182,72	62
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	0,88	0,16	4,48	23,20	9
Хлеб пшеничный	20	1,92	0,19	11,16	47,69	ГП
Какао с молоком	170	3,07	2,58	14,91	75,99	16
Итого	380	12,79	16,31	35,08	329,59	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	84,50	17
Итого	400	4,35	3,75	6,00	84,50	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	40	0,52	0,04	1,96	10,40	79
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом (135/15)	150	4,64	4,05	10,04	95,51	36
Печень "по-строгановски"	60	12,80	8,36	5,94	171,11	30
Каша перловая рассыпчатая	110	3,40	3,81	24,22	144,88	22
Компот из сухофруктов	150	3,00	0,78	9,03	70,71	23
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,11	6,69	28,61	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	540	26,50	17,33	64,16	547,92	
Полдник						
Молоко	150	4,55	3,93	7,54	84,78	4
Сушка на сметане	50	4,86	4,78	32,14	201,23	48
Итого	200	9,41	8,71	39,68	286,01	
Ужин						
Салат "Сытный"	40	1,25	1,85	1,33	27,02	119
Рагу из птицы	150	11,02	10,94	13,57	197,66	120
Апельсиновый напиток	180	0,21	0,05	14,84	61,76	123
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	ГП
Итого	400	14,78	13,07	43,13	343,67	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		67,83	59,17	188,04	1591,69	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		161,50	125,89	92,63	113,69	

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4,98	4,65	22,90	164,19	41
Бутерброд с маслом и сыром (28/5/7)	40	3,56	5,89	12,37	107,28	2
Кофейный напиток с молоком	170	2,85	2,40	16,09	87,91	3
Итого	360	11,39	12,94	51,36	359,38	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	150	4,55	3,93	7,54	84,78	4
Итого	400	4,55	3,93	7,54	84,78	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной	40	0,96	4,07	3,24	53,69	42
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками их пшеничного хлеба (130/15/15)	160	4,20	4,00	22,39	158,92	43, 44
Гуляш	60	14,07	13,12	3,03	206,60	45
Пюре картофельное	120	2,59	3,03	17,53	108,09	11
Напиток из свежемороженых ягод	150	0,12	0,09	14,37	59,69	46
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,11	6,69	28,61	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	560	24,08	24,60	73,52	642,30	
Полдник						
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Кондитерские изделия	35	4,37	6,86	43,75	146,58	ГП
Итого	280	4,90	7,39	70,16	266,23	
Ужин						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	40	0,52	0,04	1,96	10,40	79
Рыба по-польски	60	13,61	8,91	5,27	155,63	39
Рис отварной с овощами	110	3,09	4,75	28,98	171,47	40
Чай с сахаром	180	0,10	0,03	9,02	36,67	55
Хлеб пшеничный	15	1,15	0,11	6,69	28,61	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	420	19,47	14,02	58,19	429,48	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		64,38	62,87	260,77	1782,18	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		153,30	133,77	128,46	127,30	

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	3,39	5,82	9,59	130,15	56
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Какао с молоком	170	3,07	2,58	14,91	75,99	16
Итого	375	12,54	13,18	31,06	295,64	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Итого	400	0,15	0,15	17,10	75,00	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,71	2,75	3,33	31,09	51
Суп картофельный с клецками и мясом (140/15)	155	5,11	4,27	12,36	108,44	52
Зразы из мяса птицы с луком и яйцом	60	9,07	9,57	5,74	135,74	98
Капуста тушеная	120	2,88	2,57	12,02	84,48	83
Компот из плодов консервированных	150	1,08	4,86	15,11	113,70	31
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	555	20,84	24,38	61,10	526,85	
Полдник						
Кофейный напиток с молоком	170	2,85	2,40	16,09	87,91	3
Бутерброд с маслом (25/5)	30	1,95	4,55	12,38	98,41	15
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	295	5,18	7,33	37,78	230,97	
Ужин						
Плов с сухофруктами	130	6,47	6,39	24,45	194,75	54
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	ГП
Итого	400	12,97	7,32	63,25	360,96	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		51,67	52,36	210,28	1489,41	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		123,03	111,40	103,59	106,39	

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с фруктами	150	3,49	6,79	21,89	168,86	14
Бутерброд с повидлом или джемом (25/10)	35	1,93	0,20	19,00	65,65	50
Чай с молоком	170	1,65	1,36	12,77	70,32	58
Итого	355	7,07	8,35	53,66	304,83	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	84,50	17
Итого	400	4,35	3,75	6,00	84,50	
Обед						
Салат "Рубин"	40	1,39	2,81	5,49	60,67	59
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом (144/13)	157	2,23	3,74	9,52	89,24	60
Суфле из печени	60	8,30	6,59	12,65	159,70	61
Макаронные изделия отварные	110	4,16	3,14	26,55	151,27	38
Компот из сухофруктов	150	3,00	0,78	9,03	70,71	23
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	552	21,39	17,48	77,88	593,89	
Полдник						
Твороженник песочный	50	6,18	7,72	21,27	219,92	107
Чай с сахаром	180	0,10	0,03	9,02	36,67	55
Итого	230	6,28	7,75	30,29	256,59	
Ужин						
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	0,88	0,16	4,48	23,20	9
Омлет натуральный	150	6,92	13,38	4,53	182,72	62
Лимонный напиток	150	0,17	0,02	13,54	58,33	72
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,19	11,16	47,69	ГП
Хлеб ржаной	35	2,32	0,42	14,64	62,30	ГП
Итого	400	12,20	14,17	48,35	374,23	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		51,30	51,50	216,18	1614,04	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		122,15	109,58	106,49	115,29	

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с фруктами	150	7,84	7,58	21,14	214,30	64
Какао с молоком	170	3,07	2,58	14,91	75,99	16
Бутерброд с маслом (25/5)	30	1,95	4,55	12,38	98,41	15
Итого	350	12,86	14,71	48,43	388,70	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Итого	400	0,15	0,15	17,10	75,00	
Обед						
Салат "Полевой"	40	0,98	2,82	6,16	54,17	35
Суп крестьянский с крупой с мясом говядины (150/13)	163	4,34	4,82	12,59	111,34	65
Голубцы ленивые в сметанном соусе (150/25)	175	19,87	22,31	15,07	306,64	66, 122
Кисель из свежемороженых ягод	150	0,14	0,10	15,45	64,29	8
Хлеб ржаной	35	2,32	0,42	14,64	62,30	ГП
Итого	563	27,65	30,47	63,90	598,74	
Полдник						
Кондитерские изделия	35	4,37	6,86	43,75	146,58	ГП
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	310	4,87	7,27	53,10	192,14	
Ужин						
Суп-уха с рыбой	150	6,84	4,62	10,11	117,39	67
Гренки с сыром	35	5,16	6,16	10,11	97,52	68
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Салат "Овощная мозайка"	40	0,82	4,10	4,18	57,27	75
Лимонный напиток	150	0,17	0,02	13,54	58,33	72
Итого	400	14,64	15,20	48,39	375,01	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		60,17	67,80	230,93	1629,59	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		143,27	144,26	113,76	116,40	

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	7,88	17,01	151,10	1
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Кофейный напиток с молоком	170	2,85	2,40	16,09	87,91	3
Итого	360	13,21	14,88	33,38	301,81	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Итого	400	0,15	0,15	17,10	75,00	
Обед						
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60	27
Суп шахтерский со сметаной, с мясом (144/15)	159	4,57	4,09	8,68	110,09	70
Жаркое по-домашнему	150	11,10	11,33	16,62	213,18	71
Напиток из свежемороженых ягод	150	0,12	0,09	14,37	59,69	46
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	549	20,17	19,53	64,50	523,39	
Полдник						
Молоко	150	4,55	3,93	7,54	84,78	4
Булочка "Татарочка" с курагой	50	3,85	5,21	29,93	224,11	78
Итого	200	8,40	9,14	37,47	308,89	
Ужин						
Вареники ленивые с маслом сливочным	130	22,84	7,82	35,70	297,95	73
Чай с лимоном	150	0,14	0,03	9,14	48,03	12
Бутерброд с маслом и сыром (28/5/7)	40	3,56	5,89	12,37	107,28	2
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	415	26,92	14,12	66,52	497,91	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		68,85	57,82	218,97	1707,00	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		163,93	123,01	107,87	121,93	

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Рябчик"	150	5,16	4,73	21,30	149,18	74
Бутерброд с повидлом или джемом (25/10)	35	1,93	0,20	19,00	65,65	50
Какао с молоком	170	3,07	2,58	14,91	75,99	16
Итого	355	10,16	7,51	55,21	290,82	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	84,50	17
Итого	400	4,35	3,75	6,00	84,50	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	40	0,52	0,04	1,96	10,40	79
Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	150	6,63	6,74	10,94	131,09	76
Котлеты куриные	60	10,78	13,98	5,21	190,13	77
Капуста тушеная	120	2,88	2,57	12,02	84,48	83
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	18,22	66,49	25
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	540	22,65	23,78	56,71	518,19	
Полдник						
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Бутерброд с отварным языком	90	8,89	1,87	15,02	125,40	125
Итого	240	9,04	2,02	32,12	200,40	
Ужин						
Рыба по-польски	60	13,61	8,91	5,27	155,63	39
Картофель отварной	120	2,43	4,49	19,48	108,30	111
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	ГП
Чай с сахаром	180	0,10	0,03	9,02	36,67	55
Итого	400	18,99	13,82	51,06	374,35	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		65,19	50,88	201,09	1468,26	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		155,21	108,26	99,06	104,88	

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4,98	4,65	22,90	164,19	41
Бутерброд с маслом (25/5)	30	1,95	4,55	12,38	98,41	15
Кофейный напиток с молоком	170	2,85	2,40	16,09	87,91	3
Итого	350	9,78	11,60	51,37	350,51	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	150	4,55	3,93	7,54	84,78	4
Итого	400	4,55	3,93	7,54	84,78	
Обед						
Салат из свёклы с чесноком и сыром	40	1,30	1,28	3,99	32,75	18
Щи с курицей со сметаной (130/13)	143	4,66	5,07	9,27	102,27	80
Бефстроганов	60	13,57	16,18	2,52	200,11	81
Пюре картофельное	120	2,59	3,03	17,53	108,09	11
Напиток из свежемороженой ягод	150	0,12	0,09	14,37	59,69	46
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	548	24,76	25,98	62,87	567,76	
Полдник						
Булочка дорожная	50	4,83	7,20	30,03	174,19	63
Чай с лимоном	150	0,14	0,03	9,14	48,03	12
Итого	200	4,97	7,23	39,16	222,22	
Ужин						
Салат "Сытный"	40	1,25	1,85	1,33	27,02	119
Макароньы, запеченные с сыром	130	7,46	7,44	32,15	186,02	47
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Итого	415	9,24	9,82	59,89	332,69	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		53,29	58,57	220,83	1557,96	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,88	124,61	108,79	111,28	

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	7,31	10,31	24,43	180,68	26
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Какао с молоком	170	3,07	2,58	14,91	75,99	16
Итого	375	16,46	17,67	45,89	346,17	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	23,61	ГП
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	84,50	17
Итого	415	5,50	3,86	12,69	108,11	
Обед						
Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	30	4,35	3,25	1,68	53,60	69
Суп с пшеном и мясом	160	4,42	5,03	10,57	105,47	82
Тефтели из говядины	60	12,42	14,40	11,71	225,98	84
Соус сметанный	25	0,37	1,66	1,03	20,86	112
Каша перловая рассыпчатая	110	3,40	3,81	24,22	144,88	22
Компот из сухофруктов	150	3,00	0,78	9,03	70,71	23
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	570	30,48	29,26	73,43	686,35	
Полдник						
Сырники из творога со сметаной (130/15)	145	28,63	15,07	21,54	348,94	100
Чай с сахаром	180	0,10	0,03	9,02	36,67	55
Итого	325	28,73	15,09	30,56	385,61	
Ужин						
Суфле из печени	60	8,30	6,59	12,65	159,70	61
Икра морковная (или свекольная)	110	2,99	5,71	16,90	102,38	116
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	ГП
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Итого	400	17,16	13,23	81,22	484,58	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		98,33	79,11	243,80	2010,82	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		234,12	168,33	120,10	143,63	

13 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с фруктами	150	7,84	7,58	21,14	214,30	64
Чай с молоком	170	1,65	1,36	12,77	70,32	58
Бутерброд с маслом (25/5)	30	1,95	4,55	12,38	98,41	15
Итого	350	11,44	13,49	46,29	383,03	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	150	4,55	3,93	7,54	84,78	4
Итого	400	4,55	3,93	7,54	84,78	
Обед						
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60	27
Суп с домашней лапшой и мясом птицы	150	3,96	3,61	12,25	97,61	91
Плов с мясом	130	15,01	14,98	26,25	279,99	7
Компот из плодов консервированных	150	1,08	4,86	15,11	113,70	31
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	485	21,81	27,19	62,96	565,60	
Полдник						
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Кондитерские изделия	35	4,37	6,86	43,75	146,58	ГП
Итого	310	4,87	7,27	53,10	192,14	
Ужин						
Винегрет овощной	40	0,71	2,75	3,33	31,09	51
Омлет натуральный	150	6,92	13,38	4,53	182,72	62
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	ГП
Кисель из свежемороженых ягод	150	0,14	0,10	15,45	64,29	8
Итого	400	12,06	16,82	49,25	388,72	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		54,72	68,70	219,14	1614,28	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		130,29	146,17	107,95	115,31	

14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	150	5,40	5,92	22,50	135,83	34
Бутерброд с маслом и сыром (28/5/7)	40	3,56	5,89	12,37	107,28	2
Какао с молоком	170	3,07	2,58	14,91	75,99	16
Итого	360	12,03	14,39	49,78	319,10	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	84,50	17
Итого	400	4,35	3,75	6,00	84,50	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной	40	0,96	4,07	3,24	53,69	42
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом (135/15)	150	4,64	4,05	10,04	95,51	36
Рыба, запеченная с картофелем "по-русски"	150	18,13	9,76	16,99	308,25	95
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	18,22	66,49	25
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	565	29,74	18,77	81,26	663,82	
Полдник						
Сушка на сметане	50	4,86	4,78	32,14	201,23	48
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Итого	200	5,01	4,93	49,24	276,23	
Ужин						
Запеканка из творога с молоком сгущенным (130/20)	150	19,18	12,78	25,55	355,41	96
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Компот из сухофруктов	150	3,00	0,78	9,03	70,71	23
Итого	415	23,88	14,18	52,25	506,37	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		75,01	56,01	238,52	1850,02	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		178,60	119,18	117,50	132,14	

15 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с фруктами	150	3,49	6,79	21,89	168,86	14
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	23,61	ГП
Кофейный напиток с молоком	170	2,85	2,40	16,09	87,91	3
Итого	375	12,58	13,91	44,95	343,18	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Итого	400	0,15	0,15	17,10	75,00	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	40	0,52	0,04	1,96	10,40	79
Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	5,97	5,78	14,84	135,65	94
Голубцы ленивые в сметанном соусе (150/25)	185	19,87	22,31	15,07	306,64	66, 122
Лимонный напиток	150	0,17	0,02	13,54	58,33	72
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	580	29,83	28,56	65,08	594,94	
Полдник						
Печенье злаковое	35	2,80	5,60	21,70	147,00	ГП
Кисель из свежемороженых ягод	150	0,14	0,10	15,45	64,29	8
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	280	3,32	6,08	46,46	255,94	
Ужин						
Оладьи со сгущенным молоком (150/20)	170	13,40	11,60	76,97	360,32	97
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Бутерброд с маслом (25/5)	30	1,95	4,55	12,38	98,41	15
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	400	16,79	16,42	97,75	495,24	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		62,67	65,12	271,34	1764,30	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		149,21	138,54	133,67	126,02	

16 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	7,31	10,31	24,43	180,68	26
Бутерброд с повидлом или джемом (25/10)	35	1,93	0,20	19,00	65,65	50
Какао с молоком	170	3,07	2,58	14,91	75,99	16
Итого	355	12,31	13,09	58,34	322,32	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	84,50	17
Итого	400	4,35	3,75	6,00	84,50	
Обед						
Салат "Полевой"	30	0,73	2,11	4,62	40,63	35
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом (140/4/15)	159	4,78	3,33	10,86	92,90	28
Жаркое по-домашнему	150	11,10	11,33	16,62	213,18	71
Компот из сухофруктов	150	3,00	0,78	9,03	70,71	23
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	534	22,91	17,95	60,78	501,35	
Полдник						
Апельсиновый напиток	180	0,21	0,05	14,84	61,76	123
Кондитерские изделия	35	4,37	6,86	43,75	146,58	ГП
Итого	215	4,58	6,91	58,59	208,34	
Ужин						
Маринад овощной	40	0,69	4,49	4,51	61,82	5
Картофельная запеканка с мясом	150	12,33	12,77	23,09	227,04	24
Чай с сахаром	180	0,10	0,03	9,02	36,67	55
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	ГП
Итого	415	16,10	17,82	55,44	405,63	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		60,25	59,52	239,15	1522,14	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		143,46	126,64	117,81	108,72	

17 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	150	5,40	5,92	22,50	135,83	34
Бутерброд с маслом и сыром (28/5/7)	40	3,56	5,89	12,37	107,28	2
Кофейный напиток с молоком	170	2,85	2,40	16,09	87,91	3
Итого	360	11,81	14,21	50,96	331,02	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	150	4,55	3,93	7,54	84,78	4
Итого	400	4,55	3,93	7,54	84,78	
Обед						
Салат из морской капусты с яйцом	30	0,69	2,49	0,61	28,40	102
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками их пшеничного хлеба (130/15/15)	160	4,20	4,00	22,39	158,92	43, 44
Голень куриная запеченная	50	9,79	15,00	0,00	194,43	37
Макаронные изделия отварные	110	4,16	3,14	26,55	151,27	38
Кисель из свежемороженых ягод	150	0,14	0,10	15,45	64,29	8
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	515	19,97	24,90	71,27	624,01	
Полдник						
Пирожок печеный с печенью	60	5,13	5,47	21,35	251,36	89
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Чай с лимоном	150	0,14	0,03	9,14	48,03	12
Итого	305	5,65	5,87	39,80	344,04	
Ужин						
Котлеты рыбные	60	9,03	5,79	7,43	103,93	103
Рис отварной с овощами	110	3,09	4,75	28,98	171,47	40
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	ГП
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Овощи консервированные или свежие, или лечо	40	0,52	0,04	1,96	10,40	79
Итого	400	15,65	11,12	72,76	434,55	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		57,63	60,03	242,32	1818,40	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		137,20	127,73	119,37	129,89	

18 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Рябчик"	150	5,16	4,73	21,30	149,18	74
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Какао с молоком	170	3,07	2,58	14,91	75,99	16
Итого	375	14,30	12,09	42,76	314,67	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	84,50	17
Итого	400	4,35	3,75	6,00	84,50	
Обед						
Салат "Овощная мозайка"	40	0,82	4,10	4,18	57,27	75
Суп-уха с рыбой	150	6,84	4,62	10,11	117,39	67
Бефстроганов из куриного филе	60	4,99	11,99	3,48	154,21	104
Пюре картофельное	120	2,59	3,03	17,53	108,09	11
Лимонный напиток	150	0,17	0,02	13,54	58,33	72
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	565	18,70	24,16	68,50	579,22	
Полдник						
Булочка "Татарочка" с курагой	50	3,85	5,21	29,93	224,11	78
Чай с сахаром	180	0,10	0,03	9,02	36,67	55
Итого	230	3,95	5,24	38,95	260,78	
Ужин						
Запеканка из творога с молоком сгущенным (130/20)	150	19,18	12,78	25,55	355,41	96
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	18,22	66,49	25
Итого	410	21,06	13,55	59,35	493,25	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		62,36	58,79	215,56	1732,42	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		148,48	125,08	106,19	123,74	

19 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	3,39	5,82	9,59	130,15	56
Бутерброд с маслом и сыром (28/5/7)	40	3,56	5,89	12,37	107,28	2
Кофейный напиток с молоком	170	2,85	2,40	16,09	87,91	3
Итого	360	9,80	14,11	38,05	325,34	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Итого	400	0,15	0,15	17,10	75,00	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	40	0,52	0,04	1,96	10,40	79
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом (144/13)	157	2,23	3,74	9,52	89,24	60
Котлеты из говядины	50	7,01	12,84	6,92	187,31	20
Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	120	3,77	6,24	23,68	167,29	106
Компот из плодов консервированных	150	1,08	4,86	15,11	113,70	31
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	552	17,14	28,04	72,39	632,79	
Полдник						
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Молоко	150	4,55	3,93	7,54	84,78	4
Кондитерские изделия	35	4,37	6,86	43,75	146,58	ГП
Итого	280	9,30	11,17	60,60	276,01	
Ужин						
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	0,88	0,16	4,48	23,20	9
Омлет натуральный	150	6,92	13,38	4,53	182,72	62
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Кисель из свежемороженых ягод	150	0,14	0,10	15,45	64,29	8
Итого	455	9,64	14,26	42,14	350,46	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		46,03	67,74	230,28	1659,60	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		109,59	144,12	113,44	118,54	

20 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с фруктами	150	3,49	6,79	21,89	168,86	14
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Бутерброд с повидлом или джемом (25/10)	35	1,93	0,20	19,00	65,65	50
Какао с молоком	170	3,07	2,58	14,91	75,99	16
Итого	395	13,57	14,17	56,08	373,30	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	84,50	17
Итого	400	4,35	3,75	6,00	84,50	
Обед						
Салат из соленых (свежих) огурцов с луком	40	0,32	2,04	0,91	23,22	108
Свекольник со сметаной, с мясом (134/15)	149	2,83	4,06	11,08	100,46	109
Суфле из печени	60	8,30	6,59	12,65	159,70	61
Макаронные изделия отварные	110	4,16	3,14	26,55	151,27	38
Компот из сухофруктов	150	3,00	0,78	9,03	70,71	23
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	554	21,90	17,01	79,87	589,29	
Полдник						
Чай с лимоном	150	0,14	0,03	9,14	48,03	12
Бутерброд с отварным языком	90	8,89	1,87	15,02	125,40	125
Итого	240	9,03	1,90	24,16	173,43	
Ужин						
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	0,88	0,16	4,48	23,20	9
Рыба, тушеная в соусе (60/25)	85	15,71	9,90	2,87	163,59	110
Картофель отварной	120	2,43	4,49	19,48	108,30	111
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,10	75,00	ГП
Итого	415	20,49	14,94	52,29	405,68	
Норма соли на весь день	3 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		69,34	51,78	218,40	1426,20	
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		165,10	110,17	107,59	116,16	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ

		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У		
Итого за 20 дней		1276,48	1236,29	4511,16	29670,00	
Среднее значение		63,82	61,81	225,56	1483,50	
Соотношение Б:Ж:У		1,00	0,97	4,00		
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		151,96	131,52	111,11	105,96	
Дни	завтрак	2 завтрак	обед	полдник	ужин	Σ
	20 %	0,05	35 %	15 %	25%	
1	20,76	5,41	36,37	12,03	25,44	100,00
2	20,95	5,16	34,49	14,19	25,22	100,00
3	17,62	4,21	33,73	15,87	28,58	100,00
4	20,71	5,31	34,42	17,97	21,59	100,00
5	20,17	4,76	36,04	14,94	24,10	100,00
Итого за 1-ю неделю	100,19	24,84	175,05	74,99	124,93	500,00
Ср.знач.за 1-ю неделю	20,04	4,97	35,01	15,00	24,99	100,00
6	19,85	5,04	35,37	15,51	24,23	100,00
7	18,89	5,24	36,80	15,90	23,19	100,00
8	23,85	4,60	36,74	11,79	23,01	100,00
9	17,68	4,39	30,66	18,10	29,17	100,00
10	19,81	5,76	35,29	13,65	25,50	100,00
Итого за 2-ю неделю	100,08	25,02	174,86	74,94	125,10	500,00
Ср.знач.за 2-ю неделю	20,02	5,00	34,97	14,99	25,02	100,00
11	22,50	5,44	36,44	14,26	21,35	100,00
12	17,22	5,38	34,13	19,18	24,10	100,00
13	23,73	5,25	35,04	11,90	24,08	100,00
14	17,25	4,57	35,88	14,93	27,37	100,00
15	19,45	4,25	33,72	14,51	28,07	100,00
Итого за 3-ю неделю	100,14	24,89	175,22	74,78	124,97	500,00
Ср.знач.за 3-ю неделю	20,03	4,98	35,04	14,96	24,99	100,00
16	21,18	5,55	32,94	13,69	26,65	100,00
17	18,20	4,66	34,32	18,92	23,90	100,00
18	18,16	4,88	33,43	15,05	28,47	100,00
19	19,60	4,52	38,13	16,63	21,12	100,00
20	22,96	5,20	36,24	10,66	24,95	100,00
Итого за 4-ю неделю	100,10	24,81	175,05	74,96	125,08	500,00
Ср.знач.за 4-ю неделю	20,02	4,96	35,01	14,99	25,02	100,00
Итого за цикл	400,51	99,55	700,18	299,67	500,08	2000,00
Ср. знач. за цикл	20,03	4,98	35,01	14,98	25,00	100,00

Дети 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,04	10,51	23,02	216,13	1
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Батон йодированный	30	2,30	0,23	13,39	47,23	ГП
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	470	17,86	18,24	57,52	440,16	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Итого	430	5,48	4,73	9,07	102,06	
Обед						
Маринад овощной	60	1,05	7,07	6,67	95,44	5
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом (176/15)	191	6,11	6,09	12,45	119,94	6
Плов с мясом	150	17,32	17,29	30,29	346,14	7
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	ГП
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	636	27,20	30,98	87,40	726,37	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	13
Итого	346	5,16	7,25	36,65	235,74	
Ужин						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,78	0,06	2,94	15,60	79
Рыбные тефтели	80	12,85	8,85	9,62	169,50	10
Пюре картофельное	150	3,27	4,43	22,05	141,59	11
Хлеб ржаной	30	2,30	0,23	13,39	57,23	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Напиток из свежемороженых ягод	180	0,14	0,10	17,01	70,65	46
Итого	520	20,66	13,91	73,37	490,16	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		76,36	75,10	264,01	1994,48	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		141,42	125,16	101,15	110,80	

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с фруктами	200	5,49	8,67	26,63	206,12	14
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	415	11,07	15,99	58,46	402,71	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	23,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	119,01	
Обед						
Салат из свёклы с чесноком и сыром	60	1,95	3,25	5,99	61,13	18
Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы (170/6/20)	196	8,57	7,67	15,97	127,77	19
Котлеты из говядины	70	10,91	17,02	9,35	190,29	20
Рагу из овощей	150	2,69	7,99	9,14	223,19	124
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	696	28,08	37,44	71,21	775,84	
Полдник						
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Печенье злаковое	60	4,80	9,60	37,20	222,00	ГП
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	340	5,30	10,01	46,55	267,56	
Ужин						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,72	0,06	2,70	14,30	79
Картофельная запеканка с мясом	150	12,33	12,77	23,09	257,04	24
Хлеб пшеничный	40	2,65	0,48	16,73	71,20	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Напиток из шиповника	200	0,58	0,24	20,19	96,16	25
Итого	470	17,60	13,78	71,07	474,30	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		68,42	81,84	261,19	2039,42	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,71	136,41	100,07	113,30	

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	9,66	13,24	30,85	282,46	26
Батон йодированный	30	2,30	0,23	13,39	47,23	ГП
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	430	15,40	16,37	65,07	443,69	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Итого	430	5,48	4,73	9,07	102,06	
Обед						
Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	60	8,01	6,01	3,22	99,45	69
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом (170/6/15)	191	4,98	3,43	12,23	100,16	28
Картофель тушеный	150	3,39	3,54	26,38	151,46	122
Голень куриная запеченная	70	13,71	21,01	0,00	202,20	37
Компот из плодов консервированных	180	1,20	5,40	17,68	129,88	31
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	691	33,94	39,87	76,23	754,35	
Полдник						
Булочка домашняя	70	5,76	10,43	37,42	266,57	33
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Итого	270	5,95	10,56	59,14	356,70	
Ужин						
Запеканка творожная с изюмом, со сгущенным молоком (200/40)	240	47,07	20,88	38,37	435,16	32
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	526	54,48	28,21	81,94	695,10	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		115,25	99,74	291,45	2351,89	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		213,42	166,23	111,67	130,66	

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет натуральный	190	9,30	15,33	5,94	225,54	62
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	60	1,32	0,24	6,72	34,80	9
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	430	13,87	18,30	29,65	346,77	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	430	5,22	4,50	7,20	95,40	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,72	0,06	2,70	14,30	79
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом (176/15)	191	5,63	5,13	14,31	126,35	36
Печень "по-строгановски"	75	16,52	11,30	7,94	160,66	30
Каша перловая рассыпчатая	130	4,10	4,43	29,24	173,36	22
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	676	33,61	22,43	84,95	648,13	
Полдник						
Чай с лимоном	180	0,17	0,04	12,17	50,49	12
Сушка на сметане	70	6,80	6,82	45,18	229,55	48
Итого	250	6,97	6,86	57,35	280,04	
Ужин						
Салат "Сытный"	60	1,81	3,23	1,96	44,11	119
Рагу из птицы	150	11,02	10,94	13,57	197,66	120
Апельсиновый напиток	200	0,23	0,05	16,48	68,64	123
Хлеб пшеничный	40	2,65	0,48	16,73	71,20	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	470	17,03	14,94	57,10	417,21	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		76,70	67,02	236,25	1787,55	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		142,04	111,70	90,52	99,31	

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба"	200	6,69	6,44	30,64	208,35	41
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	446	14,77	16,16	66,30	462,30	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Итого	430	5,48	4,73	9,07	102,06	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной	60	1,18	5,08	4,27	68,00	42
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками их пшеничного хлеба (150/15/25)	190	5,03	4,60	31,55	208,59	43, 44
Гуляш	70	18,73	17,44	3,96	207,85	45
Пюре картофельное	150	3,27	4,43	22,05	141,59	11
Напиток из свежемороженой ягод	180	0,14	0,10	17,01	70,65	46
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	675	30,00	31,95	89,29	741,18	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Кондитерские изделия	56	7,49	11,76	75,00	297,00	ГП
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	356	8,07	12,34	107,11	441,65	
Ужин						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,72	0,06	2,70	14,30	79
Рыба по-польски	80	18,17	12,13	7,09	210,05	39
Рис отварной с овощами	130	3,35	4,78	31,40	182,52	40
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб пшеничный	40	2,65	0,48	16,73	71,20	ГП
Итого	530	26,33	17,72	78,30	562,46	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		84,65	82,90	350,08	2309,65	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		156,76	138,16	134,13	128,31	

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	5,17	7,99	12,43	177,38	56
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	435	14,50	15,50	35,98	353,31	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	21,56	64,44	118
Итого	450	0,00	0,00	21,56	64,44	
Обед						
Винегрет овощной	60	1,11	4,12	5,25	62,86	51
Суп картофельный с клецками и мясом (180/15)	195	6,44	5,48	16,72	142,15	52
Зразы из мяса птицы с луком и яйцом	80	10,53	11,11	6,82	189,91	98
Капуста тушеная	150	3,48	3,11	14,52	102,08	83
Компот из плодов консервированных	180	1,20	5,40	17,68	129,88	31
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	705	25,40	29,70	77,72	698,08	
Полдник						
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	335	6,15	7,87	44,98	268,81	
Ужин						
Плов с сухофруктами	180	8,96	8,85	33,85	297,34	54
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Хлеб пшеничный	45	3,45	0,34	20,08	85,84	ГП
Хлеб ржаной	45	2,98	0,54	18,82	80,10	ГП
Итого	450	15,51	9,76	72,79	464,19	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		61,56	62,83	253,02	1848,83	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		114,00	104,71	96,94	102,71	

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с фруктами	200	5,49	8,67	26,63	206,12	14
Бутерброд с повидлом или джемом (30/12)	42	2,32	0,24	22,80	84,78	50
Чай с молоком	180	1,74	1,43	14,71	79,03	58
Итого	422	9,55	10,34	64,14	369,93	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	25	1,92	0,19	11,16	39,35	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	455	7,14	4,69	18,36	134,75	
Обед						
Салат "Рубин"	60	2,06	4,23	8,15	90,58	59
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом (176/13)	189	3,03	4,80	12,05	112,36	60
Суфле из печени	80	9,88	7,43	14,27	180,17	61
Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,38	38
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	679	26,51	22,91	96,33	744,96	
Полдник						
Твороженник песочный	70	8,51	10,62	30,43	252,12	107
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Итого	270	8,63	10,65	42,45	300,91	
Ужин						
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	60	1,32	0,24	6,72	34,80	9
Омлет натуральный	190	9,30	15,33	5,94	225,54	62
Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	67,67	72
Хлеб пшеничный	45	3,45	0,34	20,08	85,84	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	495	15,60	16,17	56,76	449,45	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		67,42	64,75	278,04	2000,00	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		124,86	107,92	106,53	111,11	

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с фруктами	200	10,26	9,76	44,61	300,79	64
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	415	15,84	17,08	76,45	497,38	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	450	0,20	0,20	22,80	100,00	
Обед						
Салат "Полевой"	60	1,29	4,19	7,84	74,62	35
Суп крестьянский с крупой с мясом говядины (180/13)	193	5,31	5,53	15,75	134,25	65
Голубцы ленивые в сметанном соусе (150/25)	185	19,87	22,31	15,07	341,64	66, 122
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	678	29,30	32,64	77,11	711,84	
Полдник						
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Кондитерские изделия	56	7,49	11,76	75,00	297,00	ГП
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Итого	336	7,99	12,17	84,35	342,56	
Ужин						
Суп-уха с рыбой	200	8,70	5,47	13,23	148,95	67
Гренки с сыром	50	7,12	8,47	15,09	186,37	68
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Салат "Овощная мозайка"	60	1,30	5,15	6,13	76,59	75
Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	67,67	72
Итого	510	18,65	19,34	58,47	515,18	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		71,98	81,43	319,17	2166,96	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		133,29	135,72	122,29	120,39	

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,04	10,51	23,02	216,13	1
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Батон йодированный	30	2,30	0,23	13,39	47,23	ГП
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	470	17,86	18,24	57,52	440,16	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	21,56	64,44	118
Итого	450	0,00	0,00	21,56	64,44	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	27
Суп шахтерский со сметаной, с мясом (176/15)	191	5,38	5,16	10,89	131,87	70
Жаркое по-домашнему	200	14,72	15,60	22,02	307,87	71
Напиток из свежемороженой ягод	180	0,14	0,10	17,01	70,65	46
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Итого	671	24,03	26,68	71,27	652,98	
Полдник						
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Булочка "Татарочка" с курагой	70	5,10	6,89	42,26	268,55	78
Итого	250	10,58	11,62	51,33	370,61	
Ужин						
Вареники ленивые с маслом сливочным	150	28,57	10,65	28,97	330,35	73
Чай с лимоном	180	0,17	0,04	12,17	50,49	12
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	516	36,40	18,37	82,01	636,64	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		88,87	74,91	283,68	2164,83	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		164,57	124,84	108,69	120,27	

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Рябчик"	200	6,86	6,53	28,04	199,42	74
Бутерброд с повидлом или джемом (30/12)	42	2,32	0,24	22,80	84,78	50
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	422	12,43	9,50	67,83	370,63	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	30	2,30	0,23	13,39	47,23	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	460	7,52	4,73	20,59	142,63	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,78	0,06	2,94	15,60	79
Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	200	8,89	8,63	14,87	172,92	76
Котлеты куриные	80	14,37	18,64	6,94	263,50	77
Капуста тушеная	150	3,48	3,11	14,52	102,08	83
Напиток из шиповника	200	0,58	0,24	20,19	96,16	25
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	730	30,74	31,16	76,19	721,46	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Бутерброд с отварным языком	120	12,46	2,64	17,50	145,20	125
Итого	320	12,66	2,84	40,30	245,20	
Ужин						
Рыба по-польски	80	18,17	12,13	7,09	210,05	39
Картофель отварной	130	2,63	4,87	21,11	138,99	111
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Итого	450	23,57	17,51	56,94	469,03	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		86,92	65,73	261,85	1948,94	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		160,95	109,55	100,33	108,27	

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба"	200	6,69	6,44	30,64	208,35	41
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	435	12,46	13,93	66,31	432,51	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	25,61	ГП
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Итого	445	6,63	4,84	15,76	127,67	
Обед						
Салат из свёклы с чесноком и сыром	60	1,95	3,25	5,99	61,13	18
Щи с курицей со сметаной (185/15)	200	6,15	5,95	12,30	128,49	80
Бефстроганов	70	17,43	20,69	2,83	267,35	81
Пюре картофельное	150	3,27	4,43	22,05	141,59	11
Напиток из свежемороженой ягод	180	0,14	0,10	17,01	70,65	46
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	705	31,91	34,95	78,99	749,30	
Полдник						
Булочка дорожная	70	6,40	9,99	41,03	249,58	63
Чай с лимоном	180	0,17	0,04	12,17	50,49	12
Итого	250	6,57	10,03	53,20	300,07	
Ужин						
Салат "Сытный"	60	1,81	3,23	1,96	44,11	119
Макаронны, запеченные с сыром	150	8,66	8,58	37,44	262,48	47
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	550	13,70	12,86	88,24	522,44	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		71,27	76,62	302,51	2131,99	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		131,97	127,71	115,90	118,44	

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	9,66	13,24	30,85	282,46	26
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	435	18,98	20,75	54,40	458,39	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	25,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	121,01	
Обед						
Салат с кальмарами "Морской" с яблоком	60	8,01	6,01	3,22	99,45	69
Суп с пшеном и мясом	200	5,80	7,00	13,61	140,91	82
Тефтели из говядины	70	15,72	18,82	15,61	294,53	84
Соус сметанный	25	0,37	1,66	1,03	20,86	112
Каша перловая рассыпчатая	130	4,10	4,43	29,24	173,36	22
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	710	40,97	39,50	95,55	911,47	
Полдник						
Сырники из творога со сметаной (150/20)	170	33,46	17,76	24,62	301,27	100
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Итого	370	33,58	17,79	36,64	350,06	
Ужин						
Суфле из печени	80	9,88	7,43	14,27	180,17	61
Икра морковная (или свекольная)	130	3,50	6,24	20,25	152,87	116
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	450	16,22	14,35	74,05	504,24	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		116,13	97,00	274,53	2345,18	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		215,05	161,67	105,19	130,29	

13 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с фруктами	200	10,26	9,76	44,61	300,79	64
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Чай с молоком	180	1,74	1,43	14,71	79,03	58
Итого	415	14,34	15,78	74,16	489,98	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	21,56	64,44	118
Итого	450	0,00	0,00	21,56	64,44	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	27
Суп с домашней лапшой и мясом птицы	200	6,11	4,40	21,93	152,09	91
Плов с мясом	150	17,32	17,29	30,29	346,14	7
Компот из плодов консервированных	180	1,20	5,40	17,68	129,88	31
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	635	28,75	32,98	93,33	779,61	
Полдник						
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Кондитерские изделия	56	7,49	11,76	75,00	297,00	ГП
Итого	336	7,99	12,17	84,35	342,56	
Ужин						
Винегрет овощной	60	1,11	4,12	5,25	62,86	51
Омлет натуральный	190	9,30	15,33	5,94	225,54	62
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Итого	490	13,24	20,05	49,63	449,73	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		64,31	80,98	323,02	2126,32	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,09	134,96	123,76	118,13	

14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	6,76	7,60	27,50	206,67	34
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	426	14,65	17,15	59,32	433,05	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	25,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	121,01	
Обед						
Салат из моркови с кукурузой (или зеленым горошком) консервированной	60	1,18	5,08	4,27	68,00	42
Суп "Харчо" со сметаной, с мясом (176/15)	191	5,63	5,13	14,31	126,35	36
Рыба, запеченная с картофелем "по-русски"	200	23,98	12,98	20,47	354,47	95
Напиток из шиповника	200	0,58	0,24	20,19	96,16	25
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	691	34,01	23,90	75,96	716,18	
Полдник						
Сушка на сметане	70	6,80	6,82	45,18	229,55	48
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	270	7,00	7,02	67,98	329,55	
Ужин						
Запеканка из творога с молоком сгущенным (170/26)	196	29,01	17,33	33,59	434,89	96
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Итого	516	36,04	19,23	73,66	653,00	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		98,08	71,90	290,81	2252,79	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		181,63	119,84	111,42	125,16	

15 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с фруктами	200	5,49	8,67	26,63	206,12	14
Батон йодированный	30	2,30	0,23	13,39	47,23	ГП
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	430	11,23	11,80	60,85	367,35	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	21,56	64,44	118
Итого	550	0,38	0,38	30,87	109,09	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,78	0,06	2,94	15,60	79
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,56	7,08	15,43	156,05	94
Голубцы ленивые в сметанном соусе (150/25)	185	19,87	22,31	15,07	341,64	66, 122
Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	67,67	72
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	670	31,40	30,01	67,92	661,06	
Полдник						
Печенье злаковое	60	4,80	9,60	37,20	222,00	ГП
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Итого	260	4,98	9,73	58,91	312,13	
Ужин						
Оладьи со сгущенным молоком (150/20)	170	13,40	11,60	76,97	360,32	97
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Бутерброд с маслом (30/5)	35	2,33	4,59	14,84	110,16	15
Хлеб пшеничный	35	2,32	0,42	14,64	62,30	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	ГП
Итого	450	20,15	17,00	119,03	587,09	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		68,15	68,92	337,58	2036,72	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,20	114,86	129,34	113,15	

16 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200	9,66	13,24	30,85	282,46	26
Бутерброд с повидлом или джемом (30/12)	42	2,32	0,24	22,80	84,78	50
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	422	15,23	16,21	70,65	453,67	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	20,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	116,01	
Обед						
Салат "Полевой"	60	1,29	4,19	7,84	74,62	35
Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом (170/6/15)	191	4,98	3,43	12,23	100,16	28
Жаркое по-домашнему	200	14,72	15,60	22,02	307,87	71
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	696	24,18	23,96	83,70	662,75	
Полдник						
Апельсиновый напиток	200	0,23	0,05	16,48	68,64	123
Кондитерские изделия	56	7,49	11,76	75,00	297,00	ГП
Итого	256	7,72	11,81	91,48	365,64	
Ужин						
Маринад овощной	60	1,05	7,07	6,67	95,44	5
Картофельная запеканка с мясом	150	12,33	12,77	23,09	257,04	24
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	450	16,15	20,34	58,51	472,47	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		69,64	76,94	318,23	2070,54	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,97	128,23	121,93	115,03	

17 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	200	6,76	7,60	27,50	206,67	34
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	446	14,84	17,32	63,16	460,62	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Молоко	180	5,48	4,73	9,07	102,06	4
Итого	430	5,48	4,73	9,07	102,06	
Обед						
Салат из морской капусты с яйцом	60	1,35	4,97	1,15	56,44	102
Суп картофельный с бобовыми, с мясом и гренками их пшеничного хлеба (150/15/25)	190	5,03	4,60	31,55	208,59	43, 44
Голень куриная запеченная	70	13,71	21,01	0,00	202,20	37
Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,38	38
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	690	27,81	36,11	102,24	816,94	
Полдник						
Пирожок печеный с печенью	60	5,13	5,47	21,35	251,36	89
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Чай с лимоном	180	0,17	0,04	12,17	50,49	12
Итого	340	5,68	5,89	42,83	346,50	
Ужин						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,78	0,06	2,94	15,60	79
Котлеты рыбные	80	12,28	7,19	9,68	172,44	103
Рис отварной с овощами	130	3,35	4,78	31,40	182,52	40
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	490	17,93	12,47	75,18	506,16	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		71,74	76,51	292,47	2232,28	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		132,86	127,52	112,06	124,02	

18 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Рябчик"	200	6,86	6,53	28,04	199,42	74
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	57
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	435	16,18	14,04	51,58	375,35	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	25,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	121,01	
Обед						
Салат "Овощная мозайка"	60	1,30	5,15	6,13	76,59	75
Суп-уха с рыбой	200	8,70	5,47	13,23	148,95	67
Бефстроганов из куриного филе	80	7,512	16,14	4,64	226,47	104
Пюре картофельное	150	3,27	4,43	22,05	141,59	11
Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	67,67	72
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Итого	715	16,45	31,75	80,52	741,37	
Полдник						
Булочка "Татарочка" с курагой	70	5,10	6,89	42,26	288,55	78
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,02	48,79	55
Итого	270	5,22	6,92	54,28	337,34	
Ужин						
Запеканка из творога с молоком сгущенным (170/26)	196	29,01	17,33	33,59	434,89	96
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Напиток из шиповника	200	0,58	0,24	20,19	96,16	25
Итого	536	32,62	18,42	79,82	646,90	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		76,84	75,75	280,10	2221,97	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		142,30	126,26	107,32	123,44	

19 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	5,17	7,99	12,43	177,38	56
Бутерброд с маслом и сыром (30/5/11)	46	4,64	6,82	14,83	139,95	2
Кофейный напиток с молоком	200	3,44	2,90	20,83	114,00	3
Итого	446	13,25	17,71	48,09	431,33	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	21,56	64,44	118
Итого	450	0,00	0,00	21,56	64,44	
Обед						
Овощи консервированные или свежие, или лечо	60	0,78	0,06	2,94	15,60	79
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом (176/13)	189	3,03	4,80	12,05	112,36	60
Котлеты из говядины	70	10,91	17,02	9,35	190,29	20
Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	4,73	6,32	29,13	224,10	106
Компот из плодов консервированных	180	1,20	5,40	17,68	129,88	31
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	669	23,30	34,09	87,88	743,44	
Полдник						
Чай без сахара	180	0,12	0,03	0,04	0,91	113
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Кондитерские изделия	56	7,49	11,76	75,00	297,00	ГП
Итого	336	7,99	12,17	84,35	342,56	
Ужин						
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	60	1,32	0,24	6,72	34,80	9
Омлет натуральный	190	9,30	15,33	5,94	225,54	62
Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	44,65	13
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,18	6,27	26,70	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Кисель из свежемороженых ягод	200	0,18	0,13	21,71	90,13	8
Итого	585	13,50	16,49	58,32	457,42	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		58,04	80,46	300,19	2039,19	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		107,48	134,09	115,02	113,29	

20 день						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с фруктами	200	5,49	8,67	26,63	206,12	14
Бутерброд с повидлом или джемом (30/12)	42	2,32	0,24	22,80	84,78	50
Какао с молоком	180	3,25	2,73	16,99	86,43	16
Итого	422	11,06	11,64	66,43	377,33	
2 завтрак						
Вода питьевая негазированная бутилированная	250	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Батон йодированный	15	1,15	0,11	6,69	25,61	ГП
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	95,40	17
Итого	445	6,37	4,61	13,89	121,01	
Обед						
Салат из соленых (свежих) огурцов с луком	60	0,54	3,07	1,54	35,85	108
Свекольник со сметаной, с мясом (176/15)	191	3,53	4,99	13,55	121,59	109
Суфле из печени	80	9,88	7,43	14,27	180,17	61
Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,38	38
Компот из сухофруктов	180	4,00	1,04	14,03	102,26	23
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	ГП
Итого	686	25,81	21,99	93,31	708,35	
Полдник						
Чай с лимоном	180	0,17	0,04	12,17	50,49	12
Бутерброд с отварным языком	120	12,46	2,64	17,50	145,20	125
Итого	300	12,63	2,68	29,67	195,69	
Ужин						
Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	60	1,32	0,24	6,72	34,80	9
Рыба, тушеная в соусе (80/30)	110	20,68	12,76	3,89	193,39	110
Картофель отварной	130	2,63	4,87	21,11	138,99	111
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	ГП
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100,00	ГП
Итого	540	27,48	18,55	71,25	538,38	
Норма соли на весь день	5 гр.					
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		83,35	59,47	274,55	1940,76	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		154,35	99,11	105,19	107,82	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ

		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У		
Итого за 20 дней		1575,67	1520,80	5792,74	40210,20	
Среднее значение		78,78	76,04	289,64	2010,51	
Соотношение Б:Ж:У		1,00	0,97	4,00		
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		145,90	126,73	110,97	111,70	
Дни	завтрак	2 завтрак	обед	полдник	ужин	Σ
	20 %	0,05	35 %	15 %	25%	
1	22,07	5,12	36,42	11,82	24,58	100,00
2	19,75	5,84	38,04	13,12	23,26	100,00
3	18,87	4,34	32,07	15,17	29,55	100,00
4	19,40	5,34	36,26	15,67	23,34	100,00
5	20,02	4,42	32,09	19,12	24,35	100,00
Итого за 1-ю неделю	100,09	25,05	174,88	74,89	125,08	500,00
Ср.знач.за 1-ю неделю	20,02	5,01	34,98	14,98	25,02	100,00
6	19,11	3,49	37,76	14,54	25,11	100,00
7	18,50	6,74	37,25	15,05	22,47	100,00
8	22,95	4,61	32,85	15,81	23,77	100,00
9	20,33	2,98	30,16	17,12	29,41	100,00
10	19,02	7,32	37,02	12,58	24,07	100,00
Итого за 2-ю неделю	99,91	25,13	175,04	75,09	124,83	500,00
Ср.знач.за 2-ю неделю	19,98	5,03	35,01	15,02	24,97	100,00
11	20,29	5,99	35,15	14,07	24,50	100,00
12	19,55	5,16	38,87	14,93	21,50	100,00
13	23,04	3,03	36,66	16,11	21,15	100,00
14	19,22	5,37	31,79	14,63	28,99	100,00
15	18,04	5,36	32,46	15,33	28,83	100,00
Итого за 3-ю неделю	100,14	24,91	174,92	75,07	124,97	500,00
Ср.знач.за 3-ю неделю	20,03	4,98	34,98	15,01	24,99	100,00
16	21,91	5,60	32,01	17,66	22,82	100,00
17	20,63	4,57	36,60	15,52	22,67	100,00
18	16,89	5,45	33,37	15,18	29,11	100,00
19	21,15	3,16	36,46	16,80	22,43	100,00
20	19,44	6,24	36,50	10,08	27,74	100,00
Итого за 4-ю неделю	100,03	25,02	174,93	75,25	124,78	500,00
Ср.знач.за 4-ю неделю	20,01	5,00	34,99	15,05	24,96	100,00
Итого за цикл	400,17	100,11	699,77	300,30	499,66	2000,00
Ср. знач. за цикл	20,01	5,01	34,99	15,01	24,98	100,00

