

«Согласовано»

Директор _____

«Утверждаю»

Индивидуальный

предприниматель



Т.Г. Маковецкая

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 1 ПО 4 КЛАССЫ (в том числе дети
ИНВАЛИДЫ И ОВЗ 1-11 классы) и ПЛАТНОГО ПИТАНИЯ С 5 ПО 11 КЛАССЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН**

в 2023-2024гг.

день : понедельник 1

возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
289	рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,20	208,00
389	сок виноградный п/п	200	0,60	0,40	32,60	136,40
ПП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48
	ИТОГО:	500	15,21	11,73	69,95	448,88
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20
82	борщ из свежей капусты, картофелем, со сметаной (200/5)	205	2,19	4,07	8,93	91,00
202/204	макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80
268	биточек из мяса говядины с маслом сливочным	95	14,25	20,90	12,37	297,06
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	785	32,29	37,92	112,51	934,65

день : вторник 1

возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соленых помидоров	60	0,67	0,06	2,10	12,00
303	каша вязкая пшеничная со слив маслом	150	4,00	4,24	24,56	152,40
256	мясо говядина тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	565	26,93	24,93	71,96	617,81
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
112	суп с макаронными изделиями, картофелем	200	2,15	2,27	13,96	94,60
128	пюре картофельное со слив маслом	150	3,06	4,80	20,44	137,25
229	рыба минтай, тушеная в томате с овощами	140	13,65	6,93	5,32	147,00
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	825	25,66	17,88	113,41	737,06

день :среда 1

возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
175	каша вязкая молочная из риса и пшена со слив маслом и сахаром	165	4,73	8,70	26,07	202,43
ПП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
15	сыр Российский	15	3,48	4,43	0,07	54,00
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:	520	15,85	17,47	72,84	515,55
ОБЕД						
70	нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6,00
99	суп из овощей со сметаной (200/5)	205	2,02	4,12	7,50	84,20
303/174	каша вязкая ячневая со слив маслом	150	3,24	4,23	20,82	134,25
268	шницель из свинины с маслом сливочным	95	11,71	30,29	12,37	371,33
389	сок яблочный	200	1,00	0,00	19,80	84,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	785	23,57	39,49	98,12	854,57

день :четверг 1

возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
291	плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПП	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПП	печенье сахарное	20	3,75	2,63	12,70	89,28
	ИТОГО:	500	24,01	13,15	111,15	660,38
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20
96	рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80
259	жаркое по-домашнему (говядина)	200	18,51	20,67	18,95	337,14
352	кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	735	25,77	25,71	91,37	723,33

день :пятница 1

возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ПП	горошек зеленый п/п	60	1,80	0,00	3,60	21,00
211	омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	224,00
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	500	17,79	24,08	41,02	399,98
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,20
88	щи из свежей капусты, картофелем и сметаной (200/5)	205	2,16	4,09	6,50	79,80
143	рагу овощное	157,5	2,66	16,49	12,75	213,00
279/332	тефтели из свинины II вариант с соусом	130	8,13	19,49	11,81	267,13
389	сок виноградный п/п	200	0,60	0,40	32,60	136,40
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	827,5	19,33	41,38	102,55	883,52

день : понедельник 2

возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6,00
202/309	макароны отварные со слив маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
255	печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00
388	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	565	23,83	16,66	78,54	575,46
ОБЕД						
338	фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
99	суп из овощей со сметаной (200/5)	205	2,02	4,12	7,50	84,20
128	пюре картофельное со слив маслом	150	3,06	4,80	20,44	137,25
227	рыба припущенная с маслом сливочным	99	15,41	7,40	0,83	131,40
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	889	27,19	20,57	108,63	739,86

день :вторник 2

возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
75	икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18
303	каша гречневая вязкая со слив маслом	150	4,58	5,01	20,52	145,50
260	гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00
389	сок яблочный п/п	200	1,00	0,00	19,80	84,80
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	530	22,67	22,08	66,81	608,46
ОБЕД						
113	суп лапша-домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60
139	капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
294	котлета рубленая из птицы	99	13,77	26,46	13,91	349,20
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
ПП	вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75
	ИТОГО:	754	27,76	44,47	107,63	955,64

день :среда 2

возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
222	пудинг из творога запеченный, со сгущенным молоком	140	18,12	14,19	46,42	386,00
ПП	йогурт	200	5,80	5,00	8,40	102,00
ПП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО:	500	27,56	20,07	85,90	637,92
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20
102	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
261	печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00
303	каша вязкая пшеничная со слив маслом	150	4,00	4,24	24,56	152,40
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	785	27,25	18,16	111,36	743,99

день :четверг 2

возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
128	пюре картофельное со слив маслом	150	3,06	4,80	20,44	137,25
229	рыба минтай, тушенная в томате с овощами	140	13,65	6,93	5,32	147,00
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	ИТОГО:	585	20,66	15,24	75,62	532,10
ОБЕД						
71	нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,20
82	борщ из свежей капуст, картофелем, со сметаной	205	2,19	4,07	8,93	91,00
303/174	каша вязкая ячневая со слив маслом	150	3,24	4,23	20,82	134,25
269/332	биточки особые с соусом	144	14,80	19,78	13,70	302,40
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	834	26,14	29,01	97,54	776,84

день :пятница 2

возрастная категория 7-11 лет

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6,00
265	плов из свинины	150	12,62	28,17	25,89	408,00
376	чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО:	505	20,28	29,22	88,22	697,33
ОБЕД						
ПП	икра кабачковая п/п	60		4,20	4,20	54,00
96	рассольник ленинградский со сметаной	205	2,36	4,20	9,76	93,80
202/309	макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
280/330	фрикадельки из говядины в соусе	147	12,08	16,17	14,78	256,20
389	сок яблочный п/п	200	1,00	0,00	19,80	84,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	837	25,73	31,35	113,67	851,19

**СВОД 7-11 лет по Б.Ж.У.Ккал**

Б(15,4-19,25)	Ж(15,8-19,75)	У(67-83,75)	ккал(470-587,5)	ЗАВТРАК
15,21	11,73	69,95	448,88	пн1
26,93	24,93	69,95	617,81	вт1
15,85	17,47	72,84	515,55	ср1
24,01	13,15	111,15	660,38	чт1
17,79	24,08	41,02	399,98	пт1
23,83	16,66	78,54	575,46	пн2
22,67	22,08	66,81	608,46	вт2
27,56	20,07	85,90	637,92	ср2
20,66	20,07	75,62	532,10	чт2
20,28	29,22	88,22	697,33	пт2
21,48	19,95	76,00	569,39	за 10 дней
Б(23,1-26,95)	Ж(23,7-27,65)	У(100,5-117,25)	ккал(705-822,50)	ОБЕД
32,29	37,92	112,51	934,65	пн1
25,66	17,88	113,41	737,06	вт1
23,57	39,49	98,12	854,57	ср1
25,77	25,71	91,37	723,33	чт1
19,33	41,38	102,55	883,52	пт1
27,19	20,57	102,55	739,86	пн2
27,76	44,47	107,63	955,64	вт2
27,25	18,16	111,36	743,99	ср2
26,14	29,01	97,54	776,84	чт2
25,73	31,35	113,67	851,19	пт2
26,07	30,59	105,07	820,07	за 10 дней
47,55	50,54	181,07	1389,45	ВСЕГО

день :понедельник 1

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
289	рагу из птицы	250	18,30	15,32	21,71	297,14
389	сок виноградный п/п	200	0,60	0,40	32,60	136,40
ПП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48
	ИТОГО:	575	20,70	16,40	76,46	538,02
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих огурцов	100	0,70	0,10	1,90	12,00
82	борщ из свежей капуст, картофелем, со сметаной (250/5)	255	2,55	5,06	11,12	111,75
202/204	макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96
268	биточек из мяса говядины с маслом сливочным	95	14,25	20,90	12,37	297,06
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	905	34,96	41,34	120,58	1010,36

день : вторник 1

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соленых помидоров	100	1,12	0,10	3,50	20,00
303	каша вязкая пшеничная со слив маслом	180	4,80	5,09	29,47	182,88
256	мясо говядина тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	635	28,18	25,82	78,27	656,29
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
47	салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70
112	суп с макаронными изделиями, картофелем	250	2,69	3,84	17,45	118,25
128	пюре картофельное со слив маслом	180	3,68	5,76	24,53	164,70
229	рыба минтай, тушеная в томате с овощами	140	13,65	6,93	5,32	147,00
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	945	27,51	22,41	124,38	822,44

день : среда 1

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
175	каша вязкая молочная из риса и пшена со слив маслом	210	6,08	11,18	33,48	260,00
ПП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
15	сыр Российский	15	3,48	4,43	0,07	54,00
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
338	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:	565	17,20	19,95	80,25	573,12
ОБЕД						
70	нарезка из соленых огурцов	100	0,80	0,10	1,70	10,00
99	суп из овощей со сметаной (250/5)	255	2,34	5,12	9,33	102,25
303/174	каша вязкая ячневая со слив маслом	180	3,89	5,07	24,98	161,10
268	шницель из свинины со сливочным маслом	95	11,71	30,29	12,37	371,33
389	сок яблочный п/п	200	1,00	0,00	19,80	84,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	905	24,86	41,37	104,79	903,47

день :четверг 1

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
47	салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	51,42
291	плов из птицы	210	18,91	9,39	38,28	313,60
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПП	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПП	печенье сахарное	20	3,75	2,63	12,70	89,28
	ИТОГО:	600	30,10	17,83	125,48	749,98
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих огурцов	100	0,70	0,10	1,90	12,00
96	рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
259	жаркое по-домашнему (говядина)	200	18,51	20,67	18,95	337,14
352	кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	825	26,46	26,77	94,53	749,58

день :пятница 1

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ПП	горошек зеленый п/п	100	3,00	0,00	6,00	35,00
211	омлет с сыром	180	21,51	35,31	3,06	417,00
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	600	26,16	35,85	44,44	606,98
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих помидоров	100	1,10	0,20	3,80	22,00
88	щи из свежей капусты, картофелем и сметаной (250/5)	255	2,51	5,08	8,08	97,75
143	рагу овощное	189	3,19	19,78	15,30	255,60
279/332	тефтели из свинины II вариант с соусом	130	8,13	19,49	11,81	267,13
389	сок виноградный п/п	200	0,60	0,40	32,60	136,40
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	949	20,65	45,74	108,20	952,87

день : понедельник 2

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соленых огурцов	100	0,80	0,10	1,70	10,00
202/309	макароны отварные со слив маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14
255	печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00
388	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	635	25,25	17,60	84,50	613,15
ОБЕД						
338	фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
47	салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70
99	суп из овощей со сметаной (250/5)	255	2,34	5,12	9,33	102,25
128	пюре картофельное со слив маслом	180	3,68	5,76	24,53	164,70
227	рыба припущенная с маслом сливочным	99	15,41	7,40	0,83	131,40
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	1009	28,82	24,53	117,94	819,64

день :вторник 2

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
75	икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30
303	каша гречневая вязкая со слив маслом	180	5,50	6,01	24,63	174,60
260	гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00
389	сок яблочный п/п	200	1,00	0,00	19,80	84,80
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО:	600	24,54	23,12	80,07	711,68
ОБЕД						
113	суп лапша-домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75
139	капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
294	котлета рубленая из птицы	99	13,77	26,46	13,91	349,20
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
ПП	вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75
	ИТОГО:	834	28,89	46,68	112,31	1001,89

день :среда 2

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
338	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
222	пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	210	27,18	21,27	69,63	579,00
ПП	йогурт	200	5,80	5,00	8,40	102,00
ПП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО:	570	36,62	27,15	109,11	830,92
ОБЕД						
№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
71	нарезка из свежих огурцов	100	0,70	0,10	1,90	12,00
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25
261	печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00
303	каша вязкая пшеничная со слив маслом	180	4,80	5,09	29,47	182,88
349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	905	29,43	20,11	120,34	808,92

день :четверг 2

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
47	салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70
128	пюре картофельное со слив маслом	180	3,68	5,76	24,53	164,70
229	рыба минтай, тушеная в томате с овощами	140	13,65	6,93	5,32	147,00
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
	ИТОГО:	655	21,97	18,20	83,10	593,83
ОБЕД						
71	нарезка из свежих помидоров	100	1,10	0,20	3,80	22,00
82	борщ из свежей капуст, картофелем, со сметаной (250/5)	255	2,55	5,06	11,12	111,75
303/174	каша вязкая ячневая со слив маслом	180	3,89	5,07	24,98	161,10
269/332	биточки особые с соусом	144	14,80	19,78	13,70	302,40
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	954	27,59	30,92	105,41	833,24

день :пятница 2

возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	наименование блюда	вес порции	Б	Ж	У	ккал
ЗАВТРАК						
70	нарезка из соленых огурцов	100	0,80	0,10	1,70	10,00
265	плов из свинины	200	16,83	37,56	34,52	544,00
376	чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПП	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83
ПП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ПП	батон йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	ИТОГО:	595	24,81	38,65	97,53	837,33
ОБЕД						
ПП	икра кабачковая п/п	100	0,00	7,00	7,00	90,00
96	рассольник ленинградский со сметаной (250/5)	255	2,77	5,22	12,16	115,25
202/309	макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
280/330	фрикадельки из говядины в соусе	147	12,08	16,17	14,78	256,20
389	сок яблочный п/п	200	1,00	0,00	19,80	84,80
ПП	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47
	ИТОГО:	957	27,18	36,37	124,58	946,32



СВОД 12 лет и старше по Б.Ж.У.Ккал

Б(18-22,5)	Ж(18,4-23,0)	У(76,6-95,7)	ккал(544-680)	ЗАВТРАК
20,70	16,40	76,46	538,02	пн1
28,18	25,82	76,46	656,29	вт1
17,20	19,95	80,25	573,12	ср1
30,10	17,83	125,48	749,98	чт1
26,16	35,85	44,44	606,98	пт1
25,25	17,60	84,50	613,15	пн2
24,54	23,12	80,07	711,68	вт2
36,62	27,15	109,11	830,92	ср2
21,97	27,15	83,10	593,83	чт2
24,81	38,65	97,53	837,33	пт2
25,55	24,95	85,74	671,13	за 10 дней
Б(27-31,50)	Ж(27,6-32,2)	У(114,6-133,7)	ккал(816-952,0)	ОБЕД
34,96	41,34	120,58	1010,36	пн1
27,51	22,41	124,38	822,44	вт1
24,86	41,37	104,79	903,47	ср1
26,46	26,77	94,53	749,58	чт1
20,65	45,74	108,20	952,87	пт1
28,82	24,53	108,20	819,64	пн2
28,89	46,68	112,31	1001,89	вт2
29,43	20,11	120,34	808,92	ср2
27,59	30,92	105,41	833,24	чт2
27,18	36,37	124,58	946,32	пт2
27,64	33,62	112,33	884,87	за 10 дней
53,19	58,58	198,07	1556,00	ВСЕГО