

Согласовано:
Директор «СУНЦ»
Директора
Е.А.Хансуварова



Утверждаю:
ИП Штейман Г.З.



МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 14-ти ДНЕВНОЕ

Г. Балахна 2025 год.

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	15	Сыр порционно	20	5,7	7,2	0	87,6	0,4
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	182	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/10	5,3	8	37,7	244	1,6
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		18,17	23,32	100,83	685,4	2,03
2 завтрак	п/п	Булочка сдобная	1 шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		11,28	8,16	52,25	328,6	5,4
Обед	71	Овощи свежие	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	88	Щи из свежей капусты с картофелем мясом и сметаной	20/350/5	2,8	5,4	13,4	113,4	43
	260	Гуляш из говядины	75/50	18,9	6,5	4,4	151,7	3,7
	203	Макароны отварные	200	31,29	43,65	36,46	483,62	0
	348	Компот из кураги с витамином С	200	1,00	0,10	34,20	96,4	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		61,09	56,93	133,76	1066,22	52,8
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		5,68	3,36	62,95	305,8	334
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,9	0,16	3	17	20
	402	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	298	Голубцы ленивые	100/25	9,2	7,2	10,2	142,4	30,4
	312	Картофельное пюре с маслом	200/10	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		42,7	31,91	150,57	1060,52	88,05
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,88	2,36	23,55	131	0
		Итого:		10,28	7,96	32,45	242,6	1,4
		Всего за день:		137,92	123,48	480,56	3360,54	478,28

Отпустил:

Принял:

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	209	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	204	Макароны отварные с сыром	200/20/5	6,2	12,6	38,3	291,4	0,5
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		21	27,1	101,33	733,2	1,87
2 Завтрак	п/п	Сыр сегмент 17,5гр	1 шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке питьевой	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	тк	Пирог с повидлом	1 шт	3,8	1,7	25,7	133,3	0,2
		Итого:		15,9	14,5	34,6	332,5	2
Обед	71	Овощи соленые	40	0,9	0,16	3	17	20
	156	Солянка домашняя со сметаной	350/5	10,27	14,83	12,54	201	19,75
		295	Шницель рубленый из кур	100	14,8	13,2	11,8	225,2
	171	Греча отварная с маслом	200/5	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	348	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		44,55	38,64	152,67	1113,6	40,35
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1 шт	0,66	0,66	1,61	73	16,5
		Итого:		5,54	3,22	44,96	290	20,5
	71	Овощи свежие	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	222	Омлет натуральный с маслом	120/5	22	17,22	56,37	468,72	0,75
		229	Рыба запеченая (филе горб)	100	10,9	7,5	4,3	128,3
	171	Рис отварной с маслом	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		44,97	33,72	171,77	1170,12	9,38
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,88	2,36	23,55	131	0
		Итого:		10,28	7,96	32,45	242,6	1,4
		Всего за день:		121,24	98,04	436,45	3148,82	73,63

Отпустил:

Принял:

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	15	Сыр порционно	20	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	182	Каша овсяная с маслом	250/10	5,5	9,8	32,6	238,6	1,6
	379	Кофейный напиток	200	2,8	2,3	14,3	89,1	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		21,1	27,4	95,03	709,1	3,3
2 завтрак	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Пирог с картофелем	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	п/п	Сырок творожный	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Итого:		16,78	13,59	51,95	397,3	5,2
	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	102	Суп картофельный с горохом и курицей	20/350	7,8	3,7	25,7	167,3	16,3
	259	Жаркое по-домашнему	350	25,9	23,4	32,9	445,8	41,3
	342	Компот из св.яблок	200	0,2	0	17,2	69,6	60
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		41	28,38	121,1	903,8	123,2
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
	385	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		4,9	7,5	67,3	357,3	334
	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	586	Мясо тушеное	75/75	16,5	13,7	2,7	200,1	27
	203	Макароны отварные	200	31,29	43,65	36,46	483,62	0
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		65,19	76,84	130,36	1293,52	50,1
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	5,7	2	8,4	74,4	0,5
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
		Итого:		9,58	4,36	31,95	205,4	0,5
		Всего за день:		141,77	144,48	445,74	3469,12	511,1

Отпустил:

Принял:

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	209	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	177	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	5,6	7,7	53	303,7	1,6
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		17,6	19,83	112,03	697	4,07
2	п/п	Сыр сегмент 17,5гр	1 шт.	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	п/п	Булочка сдобная	1 шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке питьевой	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		15,98	15,16	32,45	330,2	1,8
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	95	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	20/350/5	3,3	5,6	19,5	141,6	36,8
	291	Плов с мясом	300	27,02	13,42	54,68	458	9,8
	345	Компот из ягод с витамином с	200	0,3	0	23,8	96,4	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		38,02	20,38	144,78	925	67,1
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт.	3,8	0,4	25,8	119	
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1 шт.	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		5,6	1,4	65,2	293,8	334
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,9	0,16	3	17	20
	402	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	255	Печень по строгоновски	75/50	16,5	13,7	2,7	200,1	27
	312	Картофельное пюре	200	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		45,97	32,3	120,87	957,82	47,78
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6	2	8	74	0
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,8	0,4	25,8	119	
		Итого:		9,8	2,4	33,8	193	0
		Всего за день:		116,99	76,31	476,68	3066,62	452,95

Отпустил:

Принял:

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	97/13	Сыр порционнo	20	3,2	7	0	54,2	0,4
	182	Каша рисовая с маслом	250/10	4,9	7,4	36,2	244	1,6
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		15,27	22,52	99,33	652	2,03
2	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	4,4	8,7	0,2	96,7	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	п/п	Сырок творожный	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		Итого:		11,8	14,5	28,9	294,3	5,4
Обед	п/п	Овощи свежие	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом и сметаной	20/350/5	2,8	5,4	16,9	127,4	28,8
	290	Курица запеченая	100	16,64	16,89	5,27	229,5	0
	171	Греча отварная с маслом	200/5	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		38,62	32,82	149	1036,4	35
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	4,4	8,7	0,2	96,7	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		6,2	9,7	39,6	271,5	334
Ужин I	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	222	Омлет натуральный с маслом	120/5	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	277	Котлета из говядины	100	14,9	17,6	16,6	284,4	5,5
	139	Макароны отварные	200	6,9	7,3	44,4	270,9	0
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		51,27	43,5	179,17	1313,02	26,28
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	5,6	6,8	22	171,6	1,8
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		8,7	13,3	49,9	354,1	1,8
		Всего за день:		120,06	121,84	517	3627,02	399,11

Отпустил:

Принял:

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	209	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	181	Каша манная с маслом	250/10	4,1	6,4	34	210	1,6
	379	Кофейный напиток	200	2,8	2,3	14,3	89,1	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		18,8	20,8	96,73	649,3	2,97
завтрак	п/п	Сыр сегмент 17,5 гр	1шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	тк	Пирог с капустой	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Итого:		16,05	15,18	47,45	390,2	1,83
Обед	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	156	Солянка домашняя со сметаной	350/5	10,27	14,83	12,54	201	19,75
	284	Запеканка картофельн. с мясом и маслом	300/5	30,8	33,4	33,6	558,2	39,1
	648	Кисель из свежих ягод	200	0,1	0	22,7	91,2	1,2
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		48,27	49,51	114,14	1071,5	65,65
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		4,9	7,5	67,3	357,3	334
Ужин I	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	295	Шницель рубленный из кур	100	14,8	13,2	11,8	225,2	0
	171	Рис отварной с маслом	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		37,07	40,38	158,2	1143,9	20,73
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	5,3	4,4	8,6	95,2	2,3
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		8,4	10,9	36,5	277,7	2,3
	Всего за день:		117,44	129,09	472,87	3499,7	425,65	

Отпустил:

Принял:

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	п/п	Сыр сегмент 17,5гр	1шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	182	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/10	5,3	8	37,7	244	1,6
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		21	25,7	100,43	717	3,3
2 завтрак	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	п/п	Пирог с картофелем	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
		Итого:		11,28	8,16	52,25	328,6	5,4
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	112	Суп с макаронными изделиями картофелем и курицей	20/350	3,5	4,5	24	150,5	15,5
	586	Мясо тушеное	75/75	16,5	13,7	2,7	200,1	27
	203	Макаронны отварные	200	31,29	43,65	36,46	483,62	0
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		59,47	63,26	137,59	1178,02	63,1
Полдник	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		4,90	7,50	67,30	357,30	334,00
	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	402	Оладьи с повидлом	100/20	4,8	7,1	41,8	250,3	0,6
	229	Рыба запеченая	100	10,9	7,5	4,3	128,3	3
	312	Картофельное пюре с маслом	200/10	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		26,87	22	133	837	43,73
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,9	6,4	16,6	151,6	0,6
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		10	12,9	44,5	334,1	0,6
		Всего за день:		122,24	131,36	482,82	3423,42	444,73

Отпустил:

Принял:

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	209	Яйцо вареное	1шт.	4,8	4	0,3	56,4	0,07
	182	Каша овсяная с маслом	250/10	5,5	9,8	32,6	238,6	1,6
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		17,5	21,93	91,63	631,9	4,07
завтрак	п/п	Сырок творожный	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	342	Компот из св.яблок	200	0,2	0	17,2	69,6	60
	п/п	Пирог с повидлом	1шт	3,8	1,7	25,7	133,3	0,2
		Итого:		10,4	7,3	51,8	314,5	61,6
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	102	Суп картофельный с горохом и курицей	20/350	7,8	3,7	25,7	167,3	16,3
	277	Котлета из говядины	100	14,9	17,6	16,6	284,4	5,5
	171	Рис отварной с маслом	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		35,78	30,41	167,53	1087,5	42,4
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
		Итого:		4,90	7,50	67,30	357,30	334,00
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	290	Курица запеченая	100	16,64	16,89	5,27	229,5	0
	171	Греча отварная с маслом	200/5	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		45,01	45,49	153,27	1191,9	6,33
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,9	6,4	16,6	151,6	0,6
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		10	12,9	44,5	334,1	0,6
	Всего за день:		113,19	118,23	524,23	3602,70	387,40	

Отпустил:

Принял:

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	97/13	Сыр порционно	20	3,2	7	0	54,2	0,4
	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	177	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	5,6	7,7	53	303,7	1,6
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		15,97	22,82	116,13	711,7	2,03
завтрак	2	п/п Сыр сегмент 17,5гр	1шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
		п/п Йогурт в индивидуальной упаковке питьевой	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
		п/п Булочка слобная	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
		Итого:		15,98	15,16	32,45	330,2	1,8
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем мясом и сметаной	20/350/5	2,8	5,4	16,9	127,4	28,8
	298	Голубцы ленивые	100/25	9,2	7,2	10,2	142,4	30,4
	197	Макароны отварные	200	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	17,2	69,6	60
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		23,6	20,06	117,7	745,7	173,7
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		п/п Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Фрукт по сезону	1шт	0,6	0,6	14,7	66,6	247,5
		Итого:		4,70	7,30	62,40	335,10	251,50
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	222	Омлет натуральный с маслом	120/5	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	291	Плов с мясом	300	27,02	13,42	54,68	458	9,8
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		29,2	18,53	112,27	732,92	18,55
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		9,5	12,1	36,8	294,1	1,4
		Всего за день:		82,97	80,81	445,30	2819,52	447,18

Отпустил:

Принял:

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	243	Яйцо вареное	1шт	5,3	10,4	0,3	116	0
	181	Каша манная с маслом	250/10	4,1	6,4	34	210	1,6
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		16,6	24,93	93,03	662,9	4
2 завтрак	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	тк	Пирог с капустой	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Итого:		11,28	8,16	52,25	328,6	5,4
Обед	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	156	Солянка домашняя со сметаной	350/5	10,27	14,83	12,54	201	19,75
	226	Рыба тушеная в томате с овощами	80/30	10,9	7,5	4,3	128,3	3
	312	Картофельное пюре с маслом	200/10	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	648	Кисель из свежих ягод	200	0,1	0	22,7	91,2	1,2
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		32,37	29,71	111,44	818,9	64,05
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		4,90	7,50	67,30	357,30	334,00
Ужин I	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	402	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	4,8	7,1	41,8	250,3	0,6
	295	Шницель рубленый из кур	100	14,8	13,2	11,8	225,2	0
	197	Макароны отварные	200	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		31,07	27,78	142	941,8	55,13
Ужин II	тк	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,1	6,5	27,9	182,5	0
		Итого:		9,5	12,1	36,8	294,1	1,4
Всего за день:				94,44	102,02	450,57	3075,00	458,58

Отпустил:

Принял:

11 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	204	Макароны отварные с сыром	200/20/5	6,2	12,6	38,3	291,4	0,5
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		13,37	20,72	101,43	645,2	0,53
завтрак	п/п	Сырок творожный	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Пирог с повидлом	1шт	3,8	1,7	25,7	133,3	0,2
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Итого:		11,2	7,5	54,4	330,9	5,6
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	95	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	20/350/5	3,3	5,6	19,5	141,6	36,8
	290	Курица запеченая	100	16,64	16,89	5,27	229,5	0
	171	Греча отварная с маслом	200/5	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	345	Компот из ягод с витамином с	200	0,3	0	23,8	96,4	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		38,94	33,05	149,27	1040,1	57,3
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,6	0,6	14,7	66,6	247,5
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		5,10	3,20	69,80	329,60	251,56
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	586	Мясо тушеное	75/75	16,5	13,7	2,7	200,1	27
	171	Рис отварной	200	4,9	7,7	50,8	292	0
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		38,5	40,81	143,2	1094	35,7
	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
Ужин II	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		9,9	8	44,2	288,6	1,46
		Всего за день:		105,81	105,78	507,90	3397,50	346,55

Отпустил:

Принял:

12 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	15	Сыр сегмент 17,5 гр	1шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	182	Каша из пшена и риса молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/10	5,3	8	37,7	244	1,6
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		18,17	23,32	100,83	685,4	2,03
2 завтрак	243	Яйцо вареное	1шт	5,3	10,4	0,3	116	0
	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Пирог с картофелем	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	382	Какао с молоком	200	2,9	2,4	14,6	91,6	1,3
		Итого:		18,48	20,76	47,35	450,2	2,7
Обед	71	Овощи свежие	40	0,9	0,16	3	17	20
	102	Суп картофельный с горохом и курицей	20/350	7,8	3,7	25,7	167,3	16,3
	291	Плов с мясом	300	27,02	13,42	54,68	458	9,8
	348	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		43	18,53	154,81	969,1	46,7
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,6	0,6	14,7	66,6	247,5
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		5,10	3,20	69,80	329,60	251,56
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	222	Омлет натуральный с маслом	120/5	22	17,22	56,37	468,72	0,75
	284	Запеканка картофельн. с мясом и маслом	300/5	30,8	33,4	33,6	558,2	39,1
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		60	51,93	145,87	1291,12	47,85
Ужин II	тк	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		9,9	8	44,2	288,6	1,46
		Всего за день:		136,17	104,98	515,51	3563,82	349,60

Отпустил:

Принял:

13 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	243	Яйцо вареное	1шт	5,3	10,4	0,3	116	0
	182	Каша рисовая с маслом	250/10	4,9	7,4	36,2	244	1,6
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:			17,37	25,92	99,63	713,8
2	п/п	Булочка сдобная	1шт	3,88	2,36	23,55	131	0
	15	Сыр сегмент 17,5 гр	1шт	5,7	7,2	0	87,6	0,4
	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Итого:		10,58	9,76	43,35	304,6	4,4
Обед	71	Овощи свежие	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	112	Суп с макаронными изделиями картофелем и курицей	20/350	3,5	4,5	24	150,5	15,5
	295	Шницель рубленый из кур	100	14,8	13,2	11,8	225,2	0
	197	Макароны отварные	200	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	17,2	69,6	60
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		29,6	25,08	124,9	843,7	115,6
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		5,30	3,40	74,70	351,80	334,06
Ужин I	71	Овощи соленые	40	0,9	0,16	3	17	20
	402	Оладьи с повидлом	100/20	4,8	7,1	41,8	250,3	0,6
	298	Голубцы ленивые	100/25	9,2	7,2	10,2	142,4	30,4
	312	Картофельное пюре с маслом	200/10	4	6,1	26,6	177,3	34,5
	348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		26,18	21,81	153,03	913,8	86,1
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		9,9	8	44,2	288,6	1,46
		Всего за день:		88,35	84,21	496,46	3111,70	538,85

Отпустил:

Принял:

14 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	20	0,1	7,2	0,13	65,7	0
	204	Макароны отварные с сыром	200/20/5	6,2	12,6	38,3	291,4	0,5
	376	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0,03	10,6	43,1	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7	0,9	48	228,1	0
		Итого:		13,4	20,73	97,03	628,3	2,9
2 завтрак	п/п	Йогурт в индивидуальной упаковке 1/100 гр	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Сырок творожный	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Пирог с капустой	1 шт	3,8	1,7	25,7	133,3	0,2
	18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03
		Итого:		16,67	12,92	58,5	416,5	3,03
Обед	71	Овощи соленые	40	0,9	0,16	3	17	20
	156	Солянка домашняя со сметаной	350/5	10,27	14,83	12,54	201	19,75
	229	Рыба запеченая (филе горб)	100	10,9	7,5	4,3	128,3	3
	171	Рис отварной с маслом	200/10	4,9	7,7	50,8	292	0
	345	Компот из ягод с витамином с	200	0,3	0	23,8	96,4	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		33,77	31,39	138,24	946,7	43,25
Полдник	389	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4
		Фрукт по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	88,8	330
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		5,30	3,40	74,70	351,80	334,06
Ужин I	71	Овощи свежие	40	0,6	0,08	1,5	9,1	5,6
	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	9,9	18,1	33,8	337,7	0,7
	290	Курица запеченая	100	16,64	16,89	5,27	229,5	0
	171	Греча отварная с маслом	200/5	11,3	9,2	53,9	343,6	0
	859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	17,2	69,6	60
		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24	113,6	0
		Хлеб ржаной	50	3	0,8	19,8	98,4	0
		Итого:		45,14	45,47	155,47	1201,5	66,3
Ужин II	п/п	КМП в индивидуальной упаковке	1 шт	6,4	5,6	8,9	111,6	1,4
	п/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	1 шт	3,5	2,4	35,3	177	0,06
		Итого:		9,9	8	44,2	288,6	1,46
		Всего за день:		107,51	108,99	509,64	3416,90	447,97

Отпустил:

Принял:

Примечание: п/п - промышленное производство

тк - технологическая карта

ОСНОВАНИЕМ ДЛЯ ДАННЫХ РАСЧЕТОВ ЯВЛЯЕТСЯ:

1. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна

Москва ДеЛи принт, 2011