

**Понедельник**

Приложение 2 к приказу № 115-ОД от 29.02.2024 года

| Прием пищи                     | Наименование блюда         | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |             |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                            |             | Белки                      | Жиры        | Углеводы     |                         |             |
| <b>Неделя 1      день 1</b>    |                            |             |                            |             |              |                         |             |
| Завтрак                        | Бутерброд с сыром          | 35          | 5.2                        | 7.3         | 7.7          | 118.9                   | 96          |
|                                | Суп молочный с крупой      | 200         | 4.82                       | 5.16        | 16.5         | 131.8                   | 170         |
|                                | Чай с сахаром              | 200         | 0.1                        | 0           | 15           | 60                      | 502         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                            | <b>435</b>  | <b>10.12</b>               | <b>12.4</b> | <b>39.2</b>  | <b>310.7</b>            |             |
| Второй завтрак                 | Плоды свежие (яблоко)      | 100         | 0.3                        | 0.3         | 7.35         | 35.2                    | 118         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                            | <b>100</b>  | <b>0.3</b>                 | <b>0.22</b> | <b>7.72</b>  | <b>35.2</b>             |             |
| Обед                           | Салат из свеклы с яблоками | 50          | 0.6                        | 2.7         | 5.65         | 74                      | 55          |
|                                | Рассольник ленинградский   | 200/8       | 1.84                       | 5.4         | 13.2         | 109.9                   | 139         |
|                                | Рагу из птицы              | 200         | 15.7                       | 16.4        | 18.1         | 282.7                   | 412         |
|                                | Напиток из шиповника       | 200         | 0.7                        | 0.3         | 22.8         | 97                      | 538         |
|                                | Хлеб ржаной                | 30          | 1.98                       | 0.36        | 10.02        | 52.2                    | 115         |
|                                | Хлеб пшеничный             | 30          | 2.28                       | 0.24        | 14.7         | 70.5                    | 114         |
| <b>Итого за обед</b>           |                            | <b>510</b>  | <b>23.1</b>                | <b>25.4</b> | <b>84.47</b> | <b>686.3</b>            |             |
| Полдник                        | Шанежка наливная           | 60          | 4.56                       | 4.08        | 27.8         | 166.8                   | 569         |
|                                | Молоко кипяченое           | 200         | 5.8                        | 5           | 9.6          | 106                     | 534         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                            | <b>260</b>  | <b>10.36</b>               | <b>9.08</b> | <b>37.4</b>  | <b>272.8</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>           |                            | <b>1305</b> | <b>43.88</b>               | <b>47.1</b> | <b>169</b>   | <b>1305</b>             |             |

**ВТОРНИК**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                        | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1      день 2</b>    |   |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак                        | Бутерброд с маслом                        | 40          | 1.6                        | 16.7         | 10            | 197                     | 99          |
|                                | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая | 200         | 8.56                       | 14.1         | 31.5          | 287.4                   | 253         |
|                                | Какао с молоком                           | 200         | 3.6                        | 3.7          | 25            | 144                     | 508         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>440</b>  | <b>13.76</b>               | <b>34.5</b>  | <b>66.5</b>   | <b>628.4</b>            |             |
| Второй завтрак                 | Плоды свежие (банан)                      | 100         | 1.5                        | 0.5          | 21            | 96                      | 118         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>  | <b>1.5</b>                 | <b>0.5</b>   | <b>21</b>     | <b>96</b>               |             |
| Обед                           | Салат из свежих помидоров                 | 50          | 0.5                        | 5.1          | 1.75          | 55                      | 30          |
|                                | Борщ с капустой и картофелем              | 200         | 1.46                       | 4            | 8.5           | 76                      | 133         |
|                                | Фрикадельки рыбные                        | 70          | 10.3                       | 3            | 4.1           | 83.3                    | 353         |
|                                | Макаронные изделия отварные               | 130         | 4.9                        | 0.6          | 25.2          | 121.3                   | 297         |
|                                | Соус томатный                             | 30          | 0.3                        | 1.11         | 2.08          | 19.7                    | 462         |
|                                | Компот из смеси сухофруктов               | 200         | 0.5                        | 0            | 27            | 110                     | 527         |
|                                | Хлеб ржаной                               | 30          | 1.98                       | 0            | 0.36          | 10                      | 115         |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2.28                       | 0.24         | 14.8          | 70.5                    | 114         |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>740</b>  | <b>22.22</b>               | <b>14.05</b> | <b>83.79</b>  | <b>545.8</b>            |             |
| Полдник                        | Запеканка рисовая с творогом              | 150         | 8.6                        | 8.4          | 37.7          | 261                     | 322         |
|                                | Молоко сгущенное                          | 25          | 1.8                        | 2.13         | 13.88         | 82                      | 490         |
|                                | Чай с сахаром                             | 200         | 0.1                        | 0            | 15            | 60                      | 502         |
| <b>Итого за полдник</b>        |   | <b>375</b>  | <b>10.5</b>                | <b>10.53</b> | <b>66.58</b>  | <b>403</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1655</b> | <b>47.98</b>               | <b>59.58</b> | <b>237.87</b> | <b>1673.2</b>           |             |

**СРЕДА**

| Прием пищи                     | Наименование блюда               | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1      день 3</b>    |                                  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак                        | Бутерброд с повидлом             | 40          | 1.2                        | 4.2          | 20.4          | 124                     | 102         |
|                                | Каша манная молочная жидкая      | 200         | 6.2                        | 7.46         | 30.8          | 215.4                   | 268         |
|                                | Кофейный напиток с молоком       | 200         | 3.2                        | 2.7          | 15.9          | 79                      | 514         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                  | <b>440</b>  | <b>10.6</b>                | <b>14.36</b> | <b>67.1</b>   | <b>418.4</b>            |             |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый яблочный           | 200         | 1                          | 0.2          | 20.2          | 92                      | 537         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                  | <b>200</b>  | <b>1</b>                   | <b>0.2</b>   | <b>20.2</b>   | <b>92</b>               |             |
| Обед                           | Салат сельдь с картофелем        | 50          | 2.6                        | 6.35         | 5.15          | 88                      | 68          |
|                                | Рассольник домашний              | 200         | 1.66                       | 4.16         | 10.2          | 85                      | 137         |
|                                | Голубцы ленивые                  | 80          | 6.8                        | 66           | 3.2           | 100                     | 377         |
|                                | Картофельное пюре                | 130         | 2.73                       | 5.72         | 14.2          | 119.6                   | 434         |
|                                | Соус сметанный                   | 30          | 0.4                        | 3.2          | 1.01          | 34.6                    | 451         |
|                                | Компот из свежих плодов или ягод | 200         | 0.5                        | 0.2          | 23.1          | 96                      | 526         |
|                                | Хлеб ржаной                      | 30          | 1.98                       | 0.36         | 10            | 52.2                    | 115         |
|                                | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2.28                       | 0.24         | 14.8          | 70.5                    | 114         |
|                                |                                  | <b>750</b>  | <b>18.95</b>               | <b>86.23</b> | <b>81.66</b>  | <b>645.9</b>            |             |
| <b>Итого за обед</b>           | Пряники                          | 30          | 1.77                       | 1.41         | 22.5          | 109.8                   | 608         |
| Полдник                        | Кефир                            | 200         | 5.8                        | 5            | 8             | 100                     | 535         |
|                                |                                  |             |                            |              |               |                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                  | <b>230</b>  | <b>7.57</b>                | <b>6.41</b>  | <b>30.5</b>   | <b>209.8</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                  | <b>1620</b> | <b>38.12</b>               | <b>107.2</b> | <b>199.46</b> | <b>1366.1</b>           |             |

**ЧЕТВЕРГ**

| Прием пищи                     | Наименование блюда               | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                  |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1      день 4</b>    |                                  |             |                            |              |               |                         |             |
| Завтрак                        | Бутерброд с сыром                | 35          | 5.2                        | 7.4          | 7.7           | 119                     | 96          |
|                                | Каша гречневая вязкая            | 200         | 9.16                       | 12.8         | 32.6          | 283                     | 254         |
|                                | Чай с молоком                    | 200         | 1.5                        | 1.3          | 15.9          | 81                      | 506         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                  | <b>435</b>  | <b>15.86</b>               | <b>21.5</b>  | <b>56.2</b>   | <b>483</b>              |             |
|                                | Плоды свежие (груша)             | 100         | 0.4                        | 0.3          | 10.3          | 47                      | 118         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                  | <b>100</b>  | <b>0.4</b>                 | <b>0.3</b>   | <b>10.3</b>   | <b>47</b>               |             |
| Обед                           | Салат овощной с зеленым горошком | 50          | 1.4                        | 3.55         | 4.55          | 55.5                    | 72          |
|                                | Свекольник                       | 200         | 1.74                       | 3.56         | 9.62          | 77.6                    | 136         |
|                                | Биточки рыбные                   | 70          | 9.73                       | 1.47         | 6.72          | 79.1                    | 351         |
|                                | Рис отварной                     | 130         | 3.19                       | 5.26         | 29.3          | 177                     | 419         |
|                                | Соус белый основной              | 30          | 0.37                       | 1.21         | 1.76          | 19.4                    | 457         |
|                                | Компот из сухофруктов            | 200         | 0.5                        | 0            | 27            | 110                     | 527         |
|                                | Хлеб ржаной                      | 30          | 1.98                       | 0.36         | 10            | 52.2                    | 115         |
|                                | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2.28                       | 0.24         | 14.8          | 70.5                    | 114         |
| <b>Итого за обед</b>           |                                  | <b>740</b>  | <b>21.19</b>               | <b>15.65</b> | <b>103.75</b> | <b>641.3</b>            |             |
| Полдник                        | Сдоба обыкновенная               | 60          | 5.1                        | 2.8          | 35.3          | 187                     | 589         |
|                                | Молоко кипяченое                 | 200         | 5.8                        | 5            | 9.6           | 106                     | 534         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                  | <b>260</b>  | <b>10.9</b>                | <b>7.8</b>   | <b>44.9</b>   | <b>293</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                  | <b>1535</b> | <b>48.35</b>               | <b>45.25</b> | <b>215.15</b> | <b>1464.3</b>           |             |

**ПЯТНИЦА**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                | Вес блюда   | Пищевые вещества на порцию |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                   |             | Белки                      | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Неделя 1      день 5</b>    |                                   |             |                            |              |              |                         |             |
| Завтрак                        | Бутерброд с маслом                | 30          | 1.2                        | 12.5         | 7.5          | 147                     | 99          |
|                                | Каша пшенная молочная жидкая      | 200         | 7.8                        | 9.46         | 35.8         | 283.6                   | 268         |
|                                | Кофейный напиток с молоком        | 200         | 3.2                        | 20.7         | 15.98        | 79                      | 513         |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                   | <b>430</b>  | <b>12.2</b>                | <b>42.66</b> | <b>59.28</b> | <b>509.6</b>            |             |
| Второй завтрак                 | Плоды свежие (яблоко)             | 100         | 0.3                        | 0.3          | 7.35         | 35.2                    | 118         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                   | <b>100</b>  | <b>0.3</b>                 | <b>0.3</b>   | <b>7.35</b>  | <b>35.2</b>             |             |
| Обед                           | Винегрет овощной                  | 50          | 0.65                       | 5.4          | 3.4          | 65                      | 82          |
|                                | Щи из свежей капусты с картофелем | 200         | 1.4                        | 3.98         | 6.22         | 66.4                    | 147         |
|                                | Жаркое по домашнему               | 200         | 23.6                       | 21           | 15.1         | 344                     | 374         |
|                                | Напиток из шиповника              | 200         | 0.7                        | 0.3          | 22.8         | 97                      | 538         |
|                                | Хлеб ржаной                       | 30          | 1.98                       | 0.36         | 10.02        | 52.2                    | 115         |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2.28                       | 0.24         | 14.7         | 70.5                    | 114         |
| <b>Итого за обед</b>           |                                   | <b>710</b>  | <b>30.61</b>               | <b>31.28</b> | <b>72.24</b> | <b>695.1</b>            |             |
| Полдник                        | Гребешок с повидлом               | 60          | 6                          | 3.25         | 41.16        | 214.16                  | 592         |
|                                | Чай с молоком                     | 200         | 1.5                        | 1.3          | 15.9         | 81                      | 506         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                   | <b>260</b>  | <b>7.5</b>                 | <b>4.5</b>   | <b>57.06</b> | <b>295.1</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>           |                                   | <b>1500</b> | <b>50.6</b>                | <b>78.7</b>  | <b>195.9</b> | <b>1535</b>             |             |

Среднее значение за период

| Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|-----------|----------------------------|-------|----------|----------------------------|
|           | Белки                      | Жиры  | Углеводы |                            |
| #REF!     | #REF!                      | #REF! | #REF!    | #REF!                      |