

Понедельник

Приложение 1 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		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4.46	6.3	6.6	102	96
	Суп молочный с крупой	170	4.09	4.38	14.04	112	170
	Чай с сахаром	150	0.07	0	11.5	46	502
Итого за завтрак		350	8.62	10.68	32.14	260	
Второй завтрак	Фрукты свежие яблоко	100	0.3	0.3	7.35	35.2	118
завтрак		70	0.28	0.21	5.4	35.2	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	30	0.36	1.62	3.39	29.7	55
	Рассольник Ленинградский	150	1.23	3.15	9.75	72.7	139
	Рагу из птицы	175	13.8	14.4	15.9	248	412
	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	17.1	72.7	538
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за обед		545	18.73	19.77	62.66	504.9	
Полдник	Шанежка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139	569
	Молоко кипяченое	150	0.07	0	11.5	46	502
Итого за полдник		200	3.87	3.4	34.7	185	
Итого за день		1165	31.5	34.06	134.9	985.1	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	25	1	10.4	6.3	123	99
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	170	6	8	24.5	228	272
	Какао с молоком	150	1.95	0.33	19.4	88.7	508
Итого за завтрак		345	8.95	18.73	50.2	439.7	
Второй завтрак	Плоды свежие бананы	100	1.5	0.5	21	96	118
Итого за второй завтрак		100	1.5	0.5	21	96	
Обед	Салат из свежих помидоров	30	0.3	3.06	1.05	33	30
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/6	1.1	3	6.39	57	133
	Фрикадельки рыбные	60	8.8	1.26	4.5	64.8	353
	Макаронные изделия отварные	110	4.1	0.5	21.3	106.2	297
	Соус томатный	25	0.21	1.64	2.09	24	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.38	0	20.3	70	527
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за обед		565	17.73	9.86	72.15	436.8	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	100	5.7	5.6	25.1	174	322
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	65.6	490
	Чай с сахаром	150	0.08	0	11.5	45	502
Итого за полдник		270	7.22	7.3	47.7	284.6	
Итого за день		1280	35.4	36.39	191.05	1257.1	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	35	1.05	3.7	17.9	108.5	102
	Каша манная молочная жидкая	170	5.3	6.3	26.2	183	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2	11.9	59.3	514
Итого за завтрак		355	8.75	12	56	350.8	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	537
Итого за второй завтрак		200	1	0.2	20.2	92	
Обед	Салат сельдь с картофелем	30	1.56	3.81	3.09	52.8	68
	Рассольник домашний	150	1.25	3.12	7.68	63.8	137
	Голубцы ленивые	70	5.96	5.81	2.8	87.5	377
	Картофельное пюре	110	2.31	4.84	12	101.2	434
	Соус сметанный	25	0.4	2.66	0.85	28.8	451
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0.38	0.15	17.3	72	526
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за обед		575	14.7	20.79	60.24	487.9	
Полдник	Пряники	30	1.77	1.41	22.5	109.8	608
	Кефир	150	4.46	3.84	6.15	77	535
Итого за полдник		180	6.23	5.25	28.65	186.8	
Итого за день		1310	30.68	38.24	165.09	1117.5	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4.5	6.3	6.6	102	96
	Каша гречневая вязкая	170	7.8	10.9	27.7	240.5	254
	Чай с молоком	150	1.13	1	11.9	60.8	506
Итого за завтрак		350	13.43	18.2	46.2	403.3	
	Плоды свежие груша	100	0.4	0.3	10.3	47	118
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.3	10.3	47	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0.84	2.13	2.73	33.3	72
	Свекольник	150	1.3	2.67	7.22	58.2	136
	Биточки рыбные	60	8.6	1.3	6	70.6	351
	Рис отварной	110	2.7	4.45	24.8	150.04	419
	Соус белый основной	25	0.31	1.01	1.47	16.2	457
	Компот из сухофруктов	150	0.3	0	20.7	84.6	527
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за обед		565	16.89	11.96	79.44	494.74	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4.3	2.3	29.5	155	589
	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.56	90.1	534
Итого за полдник		200	8.49	7.08	37.06	245.1	
Итого за день		1195	32.3	37.8	158.2	1104.2	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом	25	1	1.04	6.25	123	99
	Каша пшенная молочная жидкая	170	4.65	5.59	23.1	161.5	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2.46	2.07	12.2	60.7	513
Итого за завтрак		345	8.11	8.7	41.55	345.2	
Второй завтрак	Плоды свежие яблоко	100	0.3	0.3	7.35	35.2	118
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.3	7.35	35.2	
Обед	Винегрет овощной	30	0.39	3.24	2.04	39	82
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.16	3.3	5.18	55	147
	Жаркое по домашнему	180	21.2	19	13.5	310	374
	Напиток из шиповника	25	0.27	0.9	1.7	16.4	462
	Хлеб ржаной	150	0.5	0.2	17.1	72.7	538
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
		20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за обед		575	26.36	27.04	56.04	574.9	
Полдник	Печенье	35	2.6	3.5	26.5	149	609
	Чай с молоком	150	1.3	1	10.6	54	506
Итого за полдник		215	3.24	6.5	39.7	231.6	
Итого за день		1185	38	42.5	144.04	1198	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!