

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		
Неделя 2 день 1							3
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1.2	4.2	20.4	124	102
	Каша ячневая вязкая	200	6.4	11.4	35.7	271.2	261
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	20.7	15.98	79	513
Итого за завтрак		440	10.8	36.3	72.08	474.2	
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	Салат картофельный	50	0.95	2.7	6.7	55	62
	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.4	12.1	86.4	149
	Плов из отварной птицы	210	16	15.9	37.9	359	411
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	115
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.7	70.5	114
Итого за обед		720	23.55	22.6	108.42	733.1	
Полдник	булочка домашняя	60	4.5	7.8	36.2	233	583
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
Итого за полдник		260	10.3	12.8	45.8	339	
Итого за день		1640	49.7	73.7	216.6	1552.8	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 2							
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	5.2	7.4	7.7	119	96
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.7	5.26	19	146	171
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	502
Итого за завтрак		435	11	12.66	41.7	325	
Второй завтрак	Плоды свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	96	118
Итого за второй завтрак		100	1.5	0.5	21	96	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0.5	5.1	1.75	55	30
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	139
	Котлета рыбная "Любительская"	70	8.7	2.57	4.4	75.7	352
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.2	119.6	434
	Соус молочный к блюдам	30	1.03	2.09	2.66	33.5	444
	Компот из смеси 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
Итого за обед		740	19.36	20.28	87.81	613.5	
Полдник	Запеканка из творога	150	24	25.2	23.9	425	319
	Молоко сгущенное	25	1.8	2.13	13.88	82	490
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	502
Итого за полдник		375	25.9	27.33	52.78	567	
Итого за день		1650	57.76	60.77	203.29	1601.5	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 3							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	306
	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	7.46	30.8	215.4	268
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	508
Итого за завтрак		440	14.9	15.36	56.1	422.4	
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	50	2.6	6.35	5.15	88	68
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4	8.5	76	133
	Котлета из говядины	70	12.5	12.3	10	200.2	386
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.41	6.8	32.1	219.3	243
	Соус томатный	30	0.3	1.11	2.08	19.7	462
	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
Итого за обед		740	29.03	31.36	105.73	821.9	
Полдник	Вафли	35	0.98	1.16	27	122.5	607
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	506
Итого за полдник		235	3.48	2.46	42.9	203.5	
Итого за день		1490	48.68	47.2	224.93	1539.8	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 4							3
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	5.2	7.4	7.7	119	96
	Каша «Дружба»	200	5.26	11.66	25	226.2	266
	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	506
Итого за завтрак		435	11.96	20.36	48.6	426.2	
Второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	47	118
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.3	10.3	47	
Обед	Овощи натуральные	25	0.2	0.03	0.63	3.5	112
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.06	2.22	14.8	87.6	164
	Тефтели рыбные	70	8.7	2.57	4.4	75.7	352
	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.2	119.6	434
	Компот из смеси 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
Итого за обед		685	18.45	11.14	85.83	519.1	
Полдник	Ватрушки с повидлом	60	3.7	1.7	40.9	194	559
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
Итого за полдник		260	9.5	6.7	50.5	300	
Итого за день		1480	40.31	38.44	195.23	1292.3	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 5							3
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	99
	Каша рисовая вязкая	200	6.28	11.82	37	279.4	259
	Какао с молоком	200	6.5	3.7	25	144	508
Итого за завтрак		430	13.98	28.02	69.5	570.4	
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	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
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	70	11	11.7	7.8	180	397
	Соус молочный	30	0.9	2.34	2.5	34.8	443
	Макаронные изделия отварные	130	4.89	1.16	25.1	125.4	297
	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
Итого за обед		740	23.8	25.48	92.54	691.3	
Полдник	Крендель сахарный	75	5.2	9.8	44.1	285	574
	Йогурт	200	10	6.4	17	174	536
Итого за полдник		275	15.2	16.2	61.1	459	
Итого за день		1535	53.2	69.9	229	1755.6	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1559	49.93	58.002	213.81	1548.4