

**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		
<b>Неделя 2      день 1</b>							<b>3</b>
Завтрак	Бутерброд с повидлом	35	1.05	3.6	17.8	108.5	102
	Каша ячневая вязкая	170	4.8	8.55	26.8	203.4	261
	Кофе с молоком	150	1.3	1	10.6	54	506
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>7.15</b>	<b>13.15</b>	<b>55.2</b>	<b>366</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>56</b>	
Обед	Салат картофельный	30	0.57	1.62	4.02	33	62
	Суп картофельный с бобовыми	150	1.4	2.5	9.16	65.4	149
	Плов из отварной птицы	180	13.7	13.6	32.4	307	411
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>18.81</b>	<b>18.12</b>	<b>82.8</b>	<b>595</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3.75	6.5	30.1	194.1	583
	Молоко кипяченое	150	4.4	3.8	7.3	81	534
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8.15</b>	<b>10.3</b>	<b>37.4</b>	<b>275.1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>30</b>	<b>32.2</b>	<b>188.5</b>	<b>1218</b>	

**ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2      день 2</b>							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4.5	6.3	6.6	102	96
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	1.54	1.6	11.1	65.7	164
	Чай с сахаром	150	0.08	0	11.3	45	502
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6.12</b>	<b>7.9</b>	<b>29</b>	<b>212.7</b>	
Второй завтрак	Плоды свежие бананы	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	30	0.3	3.06	1.05	33	30
	Рассольник ленинградский	150	1.23	3.15	9.75	72.8	139
	Котлета рыбная любительская	60	7.6	2.25	3.8	66.2	352
	Картофельное пюре	110	2.31	4.84	11.2	101.2	434
	Соус молочный	25	0.86	1.74	2.22	27.9	444
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.38	0	20.3	82.5	527
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>15.52</b>	<b>15.44</b>	<b>64.84</b>	<b>465.4</b>	
Полдник	Запеканка из творога	100	16	16.8	15.9	283	319
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	65.6	490
	Чай с сахаром	150	0.08	0	11.3	45	502
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>17.52</b>	<b>18.5</b>	<b>38.3</b>	<b>393.6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>45.26</b>	<b>49.04</b>	<b>162.01</b>	<b>1225.3</b>	

## СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2      день 3</b>							3
Завтрак	Яйцо вареное	20	2.55	2.3	0.15	31.5	306
	Каша манная молочная жидкая	170	5.3	6.3	26.2	183	268
	Какао с молоком	150	1.95	0.33	19.4	88.7	508
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>9.8</b>	<b>8.93</b>	<b>45.75</b>	<b>303.2</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	30	1.56	3.81	3.09	52.8	68
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.1	3	6.39	57	133
	Котлета из говядины	60	10.7	10.5	8.58	171.6	386
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.75	27.2	185.5	243
	Соус томатный	25	0.21	1.64	2.09	24	462
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>23.06</b>	<b>25.25</b>	<b>81.17</b>	<b>644.7</b>	
Полдник	Вафли	35	0.98	1.16	27	122.5	607
	Чай с молоком	150	1.13	1	11.9	60.8	506
<b>Итого за полдник</b>		<b>185</b>	<b>2.3</b>	<b>2.17</b>	<b>38.2</b>	<b>179</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1140</b>	<b>33.4</b>	<b>27.7</b>	<b>172</b>	<b>1095</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2      день 4</b>							3
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4.5	6.3	6.6	102	96
	Каша «Дружба»	170	4.5	9.9	21.3	192.3	266
	Чай с молоком	170	1.13	1	11.9	60.8	506
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>10.13</b>	<b>17.2</b>	<b>39.8</b>	<b>355.1</b>	
Второй завтрак	Фрукты 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	Овощи натуральные	25	0.2	0.03	0.63	3.5	112
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1.54	1.6	11.1	65.7	164
	Тефтели рыбные	60	8.7	5.3	8.7	110	355
	Картофельное пюре	110	2.31	4.84	11.2	101.2	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.38	0	20.3	82.5	527
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>15.97</b>	<b>12.17</b>	<b>68.45</b>	<b>444.7</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3	1.4	34	162	559
	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.56	90.1	534
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9.4</b>	<b>7</b>	<b>48.4</b>	<b>295</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>32.6</b>	<b>36.3</b>	<b>173.1</b>	<b>1163.3</b>	

**ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2    день 5</b>							<b>3</b>
Завтрак	Бутерброд с маслом	25	1	1.04	6.25	123	99
	Каша рисовая вязкая	170	4.71	8.86	27.7	209.5	259
	Какао с молоком	150	2.76	2.53	19.2	110.7	508
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>8.47</b>	<b>12.43</b>	<b>53.15</b>	<b>443.2</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>0.28</b>	<b>0.28</b>	<b>6.86</b>	<b>47</b>	
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
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	60	6.6	7.02	4.68	108	397
	Соус молочный	25	0.9	2.34	2.5	34.8	443
	Макаронные изделия отварные	110	4.1	0.5	21.3	106.2	297
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>565</b>	<b>16.49</b>	<b>17</b>	<b>69.32</b>	<b>497.5</b>	
Полдник	Печенье	35	2.6	3.5	26.5	149	609
	Йогурт	150	7.7	4.9	13	133.8	536
<b>Итого за полдник</b>		<b>185</b>	<b>10.3</b>	<b>8.4</b>	<b>39.5</b>	<b>282.8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1120</b>	<b>40.25</b>	<b>46.6</b>	<b>153.2</b>	<b>1306.3</b>	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1192	36.302	38.368	169.762	1201.58