

понедельник Приложение 1 к приказу № 48-ОД от 28.02.2025 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	105
	Суп молочный с крупой	170	4.09	4.38	14.04	112	179
	Чай с сахаром	150	0.07	0	11.5	46	505
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	126
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.3	7.35	35.2	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.27	1.54	1.09	19.39	31
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1.23	3.15	9.75	72.7	148
	Рагу из птицы	175	13.8	14.4	15.9	248	417
	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	17.1	72.7	533
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	123
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	122
Итого за обед		545	18.64	19.69	60.36	494.59	
Полдник	Шанежка наливная	50	3.8	3.4	23.2	139	564
	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.56	90.1	529
Итого за полдник		200	7.99	8.18	30.76	229.1	
Итого за день		1195	35.55	38.85	130.61	1018.89	

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	2.55	2.3	0.15	123	107
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	170	7.2	12	26.7	228	262
	Какао с молоком	150	2.76	2.53	19.2	88.7	508
Итого за завтрак		345	12.51	16.83	46.05	439.7	
Второй завтрак	плоды свежие банан	100	1.5	0.5	21	96	126
Итого за второй завтрак		100	1.5	0.5	21	96	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0.84	2.13	2.73	33.3	82
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.09	3	6.39	57	142
	Фрикадельки рыбные	60	8.8	1.26	4.5	64.8	358
	Макаронные изделия отварные	110	4.1	0.5	21.3	106.2	432
	Соус томатный	25	0.27	0.9	1.7	24	465
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	21	83.88	522
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	123
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	122	
Итого за обед		565	18.24	8.19	74.14	450.98	
Полдник	Печенье	35	2.63	3.43	26	149	604
	Чай с молоком	150	0.04	0.16	1.3	60.8	507
Итого за полдник		185	2.67	3.59	27.3	209.8	
Итого за день		1195	34.92	29.11	168.49	1196.48	

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	3.6	17.8	108.5	110
	Каша манная молочная жидкая	170	5.27	6.34	26.2	183	277
	Кофейный напиток с молоком	150	2.46	2.07	12.2	67.9	514
Итого за завтрак		355	8.78	12.01	56.2	359.4	
Второй завтрак	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	532
Итого за второй завтрак		200	1	0.2	20.2	92	
Обед	Салат из свежих помидоров	30	0.3	3.06	1.05	33	21
	Рассольник домашний со сметаной	150	1.24	3.12	7.68	55	146
	Голубцы ленивые	180	5.1	4.98	2.4	75	382
	Картофельное пюре	110	2.31	4.8	11.2	101.2	441
	Соус сметанный	25	0.38	2.65	0.8	28.8	454
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0.37	0.15	17.3	72	526
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	123
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	122
Итого за обед		685	12.54	19.16	56.95	446.8	
Полдник	Сдоба Обыкновенная	50	4.3	2.3	29.5	155	584
	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.56	90.1	529
Итого за полдник		200	8.49	7.08	37.06	245.1	
Итого за день		1440	30.81	38.45	170.41	1143.3	

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	4.46	6.3	6.6	102	105
	Каша гречневая вязкая	170	7.7	10.1	27.7	240.5	263
	Чай с молоком	150	1.3	1	10.6	60.8	507
Итого за завтрак		350	13.46	17.4	44.9	403.3	
	Фрукты свежие груша	100	0.4	0.3	10.3	47	126
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.3	10.3	47	
Обед	Салат картофельный	30	0.6	1.6	4	33	62
	Свекольник со сметаной	150	1.32	3.07	6.9	68	145
	Биточки рыбные	60	8.6	1.3	6	70.6	356
	Рис отварной	110	2.7	4.45	24.8	150.04	424
	Соус белый основной	25	0.31	1.01	1.47	16.2	460
	Компот из сухофруктов	150	0.3	0	21	83.88	522
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	123
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	122
Итого за обед		565	16.67	11.83	80.69	503.52	
Полдник	Пряник	30	4.3	2.3	29.5	109.8	603
	Кефир	150	0.07	0	11.5	77	530
Итого за полдник		180	4.37	2.3	41	186.8	
Итого за день		1195	34.9	31.83	176.89	1140.62	

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	107
	Каша пшенная молочная жидкая	170	4.65	5.59	23.1	161.5	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2.46	2.07	12.2	60.7	514
Итого за завтрак		345	8.11	8.7	41.55	345.2	
Второй завтрак	Фрукты свежие яблоко	100	0.3	0.3	7.35	35.2	126
Итого за второй завтрак		100	0.3	0.3	7.35	35.2	
Обед	Винегрет овощной	30	0.39	3.24	2.04	39	90
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.16	3.3	5.18	55	156
	Жаркое по домашнему	180	21.2	19	13.5	310	379
	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	17.1	72.7	533
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	123
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.8	9.84	47	122
Итого за обед		550	26.09	26.78	54.34	558.5	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	100	5.7	5.6	25.1	174	326
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	65.6	493
	Чай с сахаром	150	0.08	0	11.5	45	505
Итого за полдник		250	5.78	5.6	36.6	219	
Итого за день		1245	40.28	41.38	139.84	1157.9	

Среднее значение за период

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