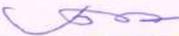


ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Согласовано

Директор ДОЛ имени Ю.А. Гагарина


подпись Быстров О.А.
расшифровка



Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"


Волков С.Н.



Примерное меню
в общеобразовательных учреждениях ЛОЛ
при питании 2024г.
возрастная категория: от 12 лет

МЕНЮ 2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	10.2	14.58	44.5	330
15	Сыр Российский	20	4.75	5.9	-	72
14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66
1	Батон	70	5.53	0.7	33.6	163.6
382	Какао на молоке	200	4.07	3.54	17.58	118.6
	Итого в завтрак:	555	24.65	31.97	95.78	750.2
ОБЕД						
131	Горошек зелёный отварной	100	3.01	0.19	6.31	38.8
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	400/15	4.96	8.96	12.8	153.6
288	Курица отварная с соусом	100/50	20.8	10.83	0.84	215
305	Рис отварной с овощами	250	9.5	14.5	58	401.6
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29.6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9.5	1.63	52.87	265.4
	Итого в обед:	1215	47.77	36.11	160.42	1190.4
ПОЛДНИК						
222	Пудинг творожный с молоком сгущенным(170/30)	200	20.8	17.7	37.95	411
389	Сок фруктовый	200			23.9	120
338	Фрукт свежий	100	0.26	0.17	11.41	52
	Итого в полдник:	500	21.06	17.87	73.26	583
УЖИН						
71	Помидор свежий	100	1.1	0.2	1.9	22
386	Биточки мясные с соусом красным основным	100/50	15	15.4	12.6	250
469	Макаронные изд отварные	250	9.1	8	52.2	318.25
376	Чай с сахаром	200	0.1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в ужин:	770	29.22	24.37	116.28	811.15
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106.0
ПР	Печенье к чаю классическое	40	3	3.92	29.76	72
	Итого в сонник:	240	8.8	8.92	37.76	178
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3280	131.5	119.24	483.5	3512.75

МЕНЮ 2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	10.6	10.6	51.67	345
209	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63
14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66
1	Батон	70	5.53	0.7	33.6	163.6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1.5	1.3	22.4	107
	Итого в завтрак:	575	22.83	24.45	108.07	744.6
ОБЕД						
72	Икра баклажанная	100	2.48	5.7	10.02	102.33
107	Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	400	9.12	17	27.2	204.64
227	Минтай припущ.с маслом сливочным	100/5	16.5	16.45	3.1	150
128	Картофельное пюре	250	5.16	9	33.8	235
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.60	0.30	27.00	111.00
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	70/50	11.4	2	63.4	308.4
	Итого в обед:	1175	45.26	50.45	164.52	1111.37
ПОЛДНИК						
ПР	Сок фруктовый	200			23.9	120
782	Булочка Янтарная	75	7.1	3.75	34.7	201.2
338	Фрукт свежий	200	0.52	0.34	22.82	104
	Итого в полдник:	475	7.62	4.09	81.42	425.2
УЖИН						
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12
274	Котлета по домашнему "с маслом сливочным	100/5	16.61	22.5	12.87	233.67
139	Капуста туц.-я	250	5.51	7.75	24.12	209.8
631	Компот из свеж. яблок	200	0.20	0.10	17.20	68.00
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в ужин:	725	26.94	31.22	90.67	684.37
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106.00
ПР	Пряник	40	2.24	2.32	23.6	144.80
	Итого в сонник:	240	8.04	7.32	31.6	250.8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3190	110.69	117.53	476.28	3216.34

МЕНЮ 2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
173	Каша молоч. "Дружба"с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	8,8	11	42,15	300
15	Сыр Российский	20	4.74	5.89	-	72
14	Масло сливочное	15	0.15	10.8	0.15	99
1	Батон	70	5.53	0.7	33.6	163.6
382	Какао на молоке	200	4.07	3.54	17.58	118.6
	Итого в завтрак:	555	23.29	31.93	93.48	753.2
						25%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	100	1.1	0.2	1.9	22
82	Борщ из свеж.капусты со сметаной на м/к бульоне	400/15	5.12	8.96	20.3	179.2
294	Котлета куриная с соусом красным основным	100/50	18.65	18.22	17.06	306.6
171	Каша гречневая	250	14.02	8.75	57.91	372.1
699	Напиток апельсиновый	200	0.1	0.01	18.9	73
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9.5	1.63	52.87	265.4
	Итого в обед:	1215	48.49	37.77	168.94	1218.3
						41%
ПОЛДНИК						
ПР	Сок фруктовый	200			23.9	120
338	Фрукт свежий	200	0.52	0.34	22.82	104
606	Ватрушка с творогом	75	6.09	4.6	29	194
	Итого в полдник:	475	6.61	4.94	75.72	418
						14%
УЖИН						
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12
259	Жаркое по Домашнему	250/80	37.4	35.30	29.3	585
276	Кисель из ягод	200	0.2	0.1	21.4	86
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в ужин:	700	42.22	36.27	87.18	843.9
						28%
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106.0
ПР	Печенье к чаю классическое	40	3	3.92	29.76	72
	Итого в сонник:	240	8.8	8.92	37.76	178
						6%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3185	129.41	119.83	463.08	3411.4

МЕНЮ 2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
311	Каша молочная ячневая с маслом сливоч. (молоко 2,5% жирности)	220/5	7.92	9.24	39.45	275.73
210	Омлет натуральный с мас.слив.	85	8.1	13.5	1.5	160.7
14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66
1	Батон	70	5.53	0.7	33.6	163.6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1.5	1.3	22.4	107
	Итого в завтрак:	590	23.15	31.99	97.05	773.03
						26%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12
102	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	400	10.24	7.2	29.76	225.6
237	Азу с мясом	250/80	31.15	35	30.97	563.5
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29.6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	70/50	11.4	2	63.4	308.4
	Итого в обед:	1150	53.49	44.3	155.63	1225.5
						41%
ПОЛДНИК						
ПР	Сок фруктовый	200			23.9	120
338	Фрукт свежий	100	0.26	0.17	11.41	52
219	Сырники из творога с молоком саущёным(170/30)	200	22	18	27.9	409.5
	Итого в полдник:	500	22.26	18.17	63.21	581.5
						19%
УЖИН						
71	Помидор свежий	100	1.1	0.2	1.9	22
234	Котлета из минтая Фирменная с соусом красным основным	100/50	10.18	12.8	19.32	240.46
305	Рис отварной с овощами	250	9.5	14.5	58	401.6
376	Чай с сахаром	200	0.1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в ужин:	770	24.8	28.27	128.8	884.96
						30%
СОННИК						
421	Сдобные булочные изделия	50	3.2	5.8	28.3	178
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106.0
	Итого за сонник:	250	9	10.8	36.3	284
						9%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3260	132.7	133.53	480.99	3748.99

МЕНЮ 2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
302	Каша молоч.пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,9% жирности)	250/5	9.3	11	44	312
14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66
595	Оладьи с молоком сеуцёным	50/10	5.05	8.14	25.08	187
1	Батон	50	3.95	0.5	24	116,9
376	Чай с сахаром	200	0.1		15	60
	Итого в завтрак:	575	18.5	26.89	108.18	741,9
						25%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12
135	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне	400/15	3.06	11.4	18.5	192
299	Супфле куриное с соусом	100/50	19.25	26.8	5.75	338.6
125	Картофель отварной	250	4.8	7.8	39.1	241,5
ПР	Сок фруктовый	200			23.9	120
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9.5	1.63	52.87	265,4
	Итого в обед:	1215	37.31	47.73	142.02	1169,5
						39%
ПОЛДНИК						
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29.6	116
338	Фрукт свежий	200	0.52	0.34	22.82	104
260	Булочка сдобная	75	5.5	3.3	40.6	214
	Итого в полдник:	475	6.02	3.64	93.02	434
						15%
УЖИН						
71	Помидор свежий	100	1.1	0.2	1.9	22
369	Гуляш мясной (80/50)	130	15.7	15.90	3.1	218
469	Макаронные изд.отварные	250	9.1	8	52.2	318,25
376	Чай с сахаром лимоном	200	0.2		10.2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160,9
	Итого в ужин:	750	30.02	24.87	101.98	760,15
						25%
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106,00
421	Сдобные булочные изделия	50	3.2	5.8	28.3	178
	Итого за сонник	250	9	10.8	36.3	284
						9%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3265	100.85	113.93	481.5	3389,55

МЕНЮ 2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ШЕСТОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
174	Каша молоч.рисовая с маслом сливочным (молоко 2,9% жирности)	250/5	7.32	10.33	49.5	321,66
209	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63
14	Масло сливочное	15	0.15	10.8	0.15	99
1	Батон	70	5.53	0.7	33.6	163,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1.5	1.3	22.4	107
	Итого в завтрак:	580	19.6	27.73	105.95	754,26
						25%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	100	1.1	0.2	1.9	22
108/109	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	400	3.2	4.8	23.2	149,28
437	Тефтели мясные с соусом	100/50	12	13.8	7	208
198	Гороховое пюре	250	15.9	4.7	42.7	297,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29.6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	70/50	11.4	2	63.4	308,4
	Итого в обед:	1220	43.6	25.5	167.8	1100,83
						37%
ПОЛДНИК						
ПР	Сок фруктовый	200			23.9	120
338	Фрукт свежий	200	0.52	0.34	22.82	104
604	Пирожок печёный с капустой	75	4.2	4	26.8	162
	Итого в полдник:	475	4.72	4.34	73.52	386
						13%
УЖИН						
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12
265	Плов из мяса птицы	250/80	35.10	31.95	64.60	604
376	Чай с сахаром	200	0.1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160,9
	Итого в ужин:	700	39.82	32.82	116.08	836,90
						28%
СОННИК						
421	Сдобные булочные изделия	50	3.2	5.8	28.3	178
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106,0
	Итого за сонник	250	9	10.8	36.3	284
						9%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3225	116.74	101.19	499.65	3361,99

МЕНЮ 2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
181	Каша молоч манная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	8.06	19.58	28.01	320.8
15	Сыр Российский	20	4.74	5.89	-	72
14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66
1	Батон	70	5.53	0.7	33.6	163.6
382	Какао на молоке	200	4.07	3.54	17.58	118.6
	Итого в завтрак:	555	22.5	36.96	79.29	741
						25%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12
101	Севкольник со сметаной на м/к бульоне	400/15	4.32	4.7	24.4	194.5
438	Птица тушёная с овощами	100/50	19.06	28.6	4.9	296.5
302	Каша пшеничная рассыпчатая	250	11.4	9.38	66.5	396
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.6	0.3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9.5	1.63	52.87	265.4
	Итого в обед:	1215	45.58	44.71	177.57	1275.4
						43%
ПОЛДНИК						
222	Пудинг творожный с молоком сгущённым(170/30)	200	20.8	17.7	37.95	411
338	Фрукт свежий	100	0.26	0.17	11.41	52
389	Сок фруктовый	200			23.9	120
	Итого в полдник:	500	21.06	17.87	73.26	583
						19%
УЖИН						
71	Помидор свежий	100	1.1	0.2	1.9	22
270	Фрикадельки мясные соусом	100/30	15.08	19.28	13.45	289.08
139	Калуста туш-я	250	5.51	7.75	24.12	209.8
376	Чай с сахаром лимоном	200	0.2		10.2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в ужин:	750	25.81	28	84.25	722.78
						24%
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106.00
421	Сдобные булочные изделия	50	3.2	5.8	28.3	178
	Итого за сонник:	250	9	10.8	36.3	284
						9%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3270	123.95	138.34	450.67	3606.18

МЕНЮ 2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
259	Каша гречневая молочная с мас.слив (молоко 2,5% жирности)	220/5	9.94	9.85	40.7	293.04
210	Омлет натуральный с мас.слив.	85	8.1	13.5	1.5	160.7
14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66
1	Батон	70	5.53	0.7	33.6	163.6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1.5	1.3	22.4	107
	Итого в завтрак:	590	25.17	32.6	98.3	790.34
						26%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне	400/15	4.8	9.28	27.52	212.8
265	Плов из мяса	250/80	26.36	35.40	75.25	732.5
389	Сок фруктовый	200			23.9	120
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9.5	1.63	52.87	265.4
	Итого в обед:	1145	41.36	46.41	181.44	1342.70
						45%
ПОЛДНИК						
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29.6	116
338	Фрукт свежий	200	0.52	0.34	22.82	104
406/467	Пирожок с картошкой	75	5.1	2.5	30	163
	Итого в полдник:	475	5.62	2.84	82.42	383
						13%
УЖИН						
71	Помидор свежий	100	1.1	0.2	1.9	22
143	Рагу овощное с мясом птицы	250/80	31.6	22.78	33.8	483.9
376	Чай с сахаром молоком	200	1.7	1.3	17.4	88
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в ужин:	700	38.32	25.05	87.68	754.8
						25%
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106.0
ПР	Пряник	40	2.24	2.32	23.6	144.80
	Итого в сонник:	240	8.04	7.32	31.6	250.8
						8%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3150	118.51	114.22	481.44	3521.64

МЕНЮ 2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
213	Суп молочный рисовый (молоко 2,5% жирности)	250	4,6	4,8	19,7	141
595	Оладьи с молоком сушёным	50/10	5,05	8,14	25,08	187
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	595	19,4	27,98	96,11	709,2
						24%
ОБЕД						
72	Икра баклажанная	100	2,48	5,7	10,02	102,33
107	Суп картофельный полевой на м/к бульоне	400	5,92	4,48	31,36	190,4
371	Печень тушённая (куриная) в соусе(80/50)	130	10,3	10,60	8,7	166
469	Макаронные изд.отварные	250	9,1	8	52,2	318,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	70/50	11,4	2	63,4	308,4
	Итого в обед:	1200	39,2	30,78	195,28	1201,38
						40%
ПОЛДНИК						
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
219	Сырники из творога с молоком сушёным(170/30)	200	22	18	27,9	409,5
	Итого в полдник:	500	22,26	18,17	63,21	581,5
						19%
УЖИН						
71	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12
234	Котлета из минтая Фирменная с соусом	100/50	10,18	12,8	19,32	240,46
198	Гороховое пюре	250	15,9	4,7	42,7	297,15
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в ужин:	770	31,3	18,67	125,5	821,51
						27%
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
421	Сдобные булочные изделия	50	3,2	5,8	28,3	178
	Итого за сонник	250	9	10,8	36,3	284
						9%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3315	121,16	106,4	516,4	3597,59

МЕНЮ 2024г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
302	Каша молоч.пшениная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	9,3	11	44	312
15	Сыр Российский	20	4,74	5,89	-	72
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	70	5,53	0,7	33,6	163,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	555	21,22	29,69	100,15	753,6
						25%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	1,9	22
103	Суп картофельный вермишелевый с курицей	400/10	7,8	5,6	40	242
386	Булочки мясные с соусом красным основным	100/50	15	15,4	12,6	250
171	Каша ячменная	250	14,02	8,75	57,91	372,1
276	Кисель из явоя	200	0,2	0,1	21,4	86
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	70/50	11,4	2	63,4	308,4
	Итого в обед:	1230	49,52	32,05	197,21	1280,5
						43%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
421	Булочка Дорожная	75	4,9	10,4	39,15	270
	Итого в полдник:	375	5,16	10,57	74,46	442
						15%
УЖИН						
71	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12
287	Голубцы ленивые с соусом	100/50	10,1	11,1	8,2	168
126	Картофель туш с луком	250	18,12	28,78	35,37	422
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в ужин:	770	33,04	40,75	88,25	803,9
						27%
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
421	Сдобные булочные изделия	50	3,2	5,8	28,3	178
	Итого за сонник	250	9	10,8	36,3	284
						9%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3180	117,94	123,86	496,37	3564

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ОДИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
182	Каша молоч.кукурузная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	9.32	10.5	59.32	370
14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66
1	Батон	70	5.53	0.7	33.6	163.6
209	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63
376	Чай с сахаром молоком	200	1.7	1.3	17.4	88
	Итого в завтрак:	575	21.75	24.35	110.72	750.6
						25%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	100	1.1	0.2	1.9	22
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	400/15	4.96	8.96	12.8	153.6
259	Жаркое по домашнему	250/80	37.4	35.30	29.3	585
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29.6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	70/50	11.4	2	63.4	308.4
	Итого в обед:	1165	54.86	46.46	137	1185
						40%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23.9	120
338	Фрукт свежий	200	0.52	0.34	22.82	104
626	Булочка с повидлом	75	3.2	4.9	22.8	194
	Итого в полдник:	475	3.72	5.24	69.52	418
						14%
УЖИН						
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12
438	Птица тушёная с овощами	100/50	19.06	28.6	4.9	296.5
305	Рис отварной с овощами	250	9.5	14.5	58	401.6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.6	0.3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в ужин:	770	33.78	44.27	126.38	982
						33%
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106.0
ПР	Печенье к чаю классическое	40	3	3.92	29.76	72
	Итого в сонник:	240	8.8	8.92	37.76	178
						6%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3225	122.91	129.24	481.38	3513.6

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
173	Каша молоч. "Дружба" с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	8	11	42.16	300
15	Сыр Российский	20	4.7	5.8	-	72
14	Масло сливочное	15	0.15	10.8	0.15	99
1	Батон	70	5.53	0.7	33.6	163.6
382	Какао на молоке	200	4.07	3.54	17.58	118.6
	Итого в завтрак:	560	22.45	31.84	93.49	753.2
						25%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12
102	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	400	10.24	7.2	29.76	225.6
369	Гуляш мясной (80/50)	130	15.7	15.90	3.1	218
302	Каша пшеничная рассыпчатая	250	11.4	9.38	66.5	396
631	Компот из свеж. яблок	200	0.2	0.1	17.2	68
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	70/50	11.4	2	63.4	308.4
	Итого в обед:	1200	49.64	34.68	181.86	1228
						41%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23.9	120
338	Фрукт свежий	100	0.26	0.17	11.41	52
320	Залежанка из творога с повидлом(170/30)	200	28.1	30.8	32.2	326
	Итого в полдник:	500	28.36	30.97	67.51	498
						17%
УЖИН						
71	Помидор свежий	100	1.1	0.2	1.9	22
374	Рыба туш-я в томате с овощами (80/40)	120	17.2	4.7	5.7	135
125	Картофель отварной	250	4.8	7.8	39.1	241.5
376	Чай с сахаром	200	0.1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в ужин:	740	27.12	13.47	96.28	619.4
						21%
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106.0
421	Сдобные булочные изделия	50	3.2	5.8	28.3	178
	Итого за сонник:	250	9	10.8	36.3	284
						9%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3250	136.57	121.76	475.44	3382.6

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
181	Каша молоч.манная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	8.06	19.58	28.01	320.8
210	Омлет натуральный с мас.слив.	85	8.1	13.5	1.5	160.7
14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66
1	Батон	70	5.53	0.7	33.6	163.6
376	Чай с сахаром лимоном	200	0.2		10.2	41
	Итого в завтрак:	620	21.99	41.03	73.41	752.1
						25%
ОБЕД						
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12
135	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне	400/15	3.06	11.4	18.5	192
265	Плов из мяса птицы	250/80	35.10	31.95	64.60	604
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29.6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9.5	1.63	52.87	265.4
	Итого в обед:	1145	48.36	45.08	167.47	1189.4
						40%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23.9	120
338	Фрукт свежий	200	0.52	0.34	22.82	104
622	Булочка косичка	75	3	1.7	36	200
	Итого в полдник:	475	3.52	2.04	82.72	424
						14%
УЖИН						
71	Помидор свежий	100	1.1	0.2	1.9	22
437	Тефтели мясные с соусом	100/50	15	13.8	7	208
198	Гороховое пюре	250	15.9	4.7	42.7	297.15
376	Чай с сахаром	200	0.1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в ужин:	770	36.02	19.47	101.18	748.05
						25%
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106.00
ПР	Пряник	40	2.24	2.32	23.6	144.80
	Итого в сонник:	240	8.04	7.32	31.6	250.8
						8%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3250	117.93	114.94	456.38	3364.35

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			я ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК				
174	Каша молоч.рисовая с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	7.32	10.33	49.5	321.66
15	Сыр Российский	20	4.75	5.9	-	72
14	Масло сливочное	15	0.15	10.8	0.15	99
1	Батон	70	5.53	0.7	33.6	163.6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1.5	1.3	22.4	107
	Итого в завтрак:	550	19.25	29.03	105.65	763.26
						26%
ОБЕД						
54	Икра морковная	100	1.71	7.39	9.67	113.71
107	Суп картофельный полевой на м/к бульоне	400	5.92	4.48	31.36	190.4
270	Фрикадельки мясные с соусом	100/50	15.08	19.28	13.45	289.08
139	Капуста туш-я	250	5.51	7.75	24.12	209.8
699	Напиток апельсиновый	200	0.1	0.01	18.9	73
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	70/50	11.4	2	63.4	308.4
	Итого в обед:	1220	39.72	40.91	160.9	1184.39
						40%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23.9	120
338	Фрукт свежий	200	0.52	0.34	22.82	104
606	Ватрушка с творогом	75	6.09	4.6	29	194
	Итого в полдник:	475	6.61	4.94	75.72	418
						14%
УЖИН						
71	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	12
294	Котлета куриная с мас.слив	100/5	18.65	18.22	17.06	306.6
151	Картофель запечённый в сметанном соусе	250	5.90	9.80	33.20	256.6
376	Чай с сахаром лимоном	200	0.2		10.2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3.92	0.77	34.58	160.9
	Итого в ужин:	725	29.37	28.89	96.94	777.1
						26%
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106.0
421	Сдобные булочные изделия	50	3.2	5.8	28.3	178
	Итого за сонник:	250	9	10.8	36.3	284
						9%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3220	103.95	114.57	475.51	3426.75
	ВСЕГО СРЕДНЯЯ ЗА 14 ДНЕЙ	3233	120.34	119.18	479.90	3472.70

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 14 дней

	Масса порции (нетто гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
Суточная потребности в пищевых веществах на период летнего отдыха (2585 ккал)					
Завтрак, доля суточной потребности в пищевых веществах 25%	574	21.84	30.60	97.55	752.18
<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<i>550.00</i>	<i>24.75</i>	<i>25.30</i>	<i>105.33</i>	<i>748.00</i>
					25%
Обед, доля суточной потребности в пищевых веществах 35%	1194	46.01	40.21	168.43	1207.33
<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<i>800.00</i>	<i>34.65</i>	<i>35.42</i>	<i>147.45</i>	<i>1047.20</i>
					40%
Полдник, доля суточной потребности в пищевых веществах 15%	477	11.76	10.41	74.93	469.66
<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<i>350.00</i>	<i>14.85</i>	<i>15.18</i>	<i>63.20</i>	<i>448.80</i>
					16%
Ужин, доля суточной потребности в пищевых веществах 20%	744	31.98	28.31	103.39	789.36
<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<i>600.00</i>	<i>19.80</i>	<i>20.24</i>	<i>84.26</i>	<i>598.40</i>
					26%
Сонник, доля суточной потребности в пищевых веществах 5%	246	8.75	9.65	35.61	254.17
<i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i>	<i>200.00</i>	<i>4.95</i>	<i>5.06</i>	<i>21.06</i>	<i>149.60</i>
					8%
Средняя доля суточной потребности в пищевых веществах всего за день 100%	3233	120.34	119.18	479.90	3472.70

Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	2500.00	99.00	101.20	421.30	2992.00
					116%