



Утверждаю

Директор ГАУ СО "ДОЛ имени Ю.А. Гагарина"

Бобков Д.Г.

МЕНЮ 2025г.

№ 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 порциями	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 с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	555	24,65	31,97	95,78	750,2
						25%
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
						40%
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
						19%
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 изделия 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
						27%
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:	3280	131,5	119,24	483,5	3512,75

МЕНЮ 2025г.

№ 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
						25%
	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
						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
						14%
	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 тушеная	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
						23%
	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:	3190	110,69	117,53	476,28	3216,34

МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
173	Каша молочная "Дружба"с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	8,8	11	42,15	300
15	Сыр порциями	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 с молоком	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 2025г.

№ 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 сливочным (молоко 2,5% жирности)	220/5	7,92	9,24	39,45	275,73
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	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 сгущенным(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 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	7,32	10,33	49,5	321,66
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
595	Оладьи с молоком сгущенным	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	16,52	26,22	113,68	751,56
						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	Суфле 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	98,87	113,26	487	3399,21

МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ШЕСТОЙ ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	9,3	11	44	312
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	21,58	28,4	100,45	744,6
						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 в соусе	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	118,72	101,86	494,15	3352,33

МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.		Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
				белки, г	жиры,г	углеводы,г	
		СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
181	Каша молочная манная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	8,06	19,58	28,01	320,8	
15	Сыр порциями	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 с молоком	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	Свекольник 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 сгущенным(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 в соусе	100/50	15,08	19,28	13,45	289,08	
139	Капуста тушёная	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:		770	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:		3290	123,95	138,34	450,67	3606,18	

МЕНЮ 2025г.

МЕНЮ 2023г.						
№ 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 маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	220/5	9,94	9,85	40,7	293,04
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	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	Разу 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 2025г.

МЕНЮ 2025г.						
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая я 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 сгущённым	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 с молоком	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 изделия 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 сгущённым(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 красным основным	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 2025г.

МЕНЮ 2025г.						
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
302	Каша молочная пшенная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	9,3	11	44	312
15	Сыр порциями	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	Биточки мясные с соусом красным основным	100/50	15	15,4	12,6	250
171	Каша гречневая	250	14,02	8,75	57,91	372,1
276	Кисель из ягод	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	6,2	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			Энергетическа я ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
182	Каша молочная 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 тушеная 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			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
173	Каша молочная "Дружба"с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	8	11	42,16	300
15	Сыр порциями	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 с молоком	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	Залепканка 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 тушёная 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			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
181	Каша молочная манная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	8,06	19,58	28,01	320,8
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	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 в соусе	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			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	250/5	7,32	10,33	49,5	321,66
15	Сыр порциями	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 в соусе	100/50	15,08	19,28	13,45	289,08
139	Капуста тушёная	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 маслом сливочным	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	3235	120,34	119,18	479,90	3472,70

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 14 дней

Суточная потребности в пищевых веществах на период летнего отдыха (2585 ккал)	Масса порции (нетто гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
Завтрак, доля суточной потребности в пищевых веществах 25%	574	21,84	30,60	97,55	752,18
Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	550,00	24,75	25,30	105,33	748,00
					25%
Обед, доля суточной потребности в пищевых веществах 35%	1194	46,01	40,21	168,43	1207,33
Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	800,00	34,65	35,42	147,45	1047,20
					40%
Полдник, доля суточной потребности в пищевых веществах 15%	477	11,76	10,41	74,93	469,66
Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	350,00	14,85	15,18	63,20	448,80
					16%
Ужин, доля суточной потребности в пищевых веществах 20%	745	31,98	28,31	103,39	789,36
Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	600,00	19,80	20,24	84,26	598,40
					26%
Сонник, доля суточной потребности в пищевых веществах 5%	246	8,75	9,65	35,61	254,17
Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	200,00	4,95	5,06	21,06	149,60
					8%
Средняя доля суточной потребности в пищевых веществах всего за день 100%	3235	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%

Дни	Суточная потребности в пищевых веществах на период летнего отдыха ккал 100%	% выполнения	Завтрак ккал 25% от суточного рациона	% выполнения	Обед ккал 35% от суточного рациона	% выполнения	Полдник ккал 15% от суточного рациона	% выполнения	Ужин ккал 20% от суточного рациона	% выполнения	Сонник ккал 5% от суточного рациона	% выполнения
	2992		748,00		1047,20		448,80		598,40		149,60	
1	3512,75	117%	750,20	25%	1190,40	40%	583,00	19%	811,15	27%	178,00	6%
2	3216,34	107%	744,60	25%	1111,37	37%	425,20	14%	684,37	23%	250,80	8%
3	3411,40	114%	753,20	25%	1218,30	41%	418,00	14%	843,90	28%	178,00	6%
4	3748,99	125%	773,03	26%	1225,50	41%	581,50	19%	884,96	30%	284,00	9%
5	3399,21	114%	751,56	25%	1169,50	39%	434,00	15%	760,15	25%	284,00	9%
6	3352,33	112%	744,60	25%	1100,83	37%	386,00	13%	836,90	28%	284,00	9%
7	3606,18	121%	741,00	25%	1275,40	43%	583,00	19%	722,78	24%	284,00	9%
8	3521,64	118%	790,34	26%	1342,70	45%	383,00	13%	754,80	25%	250,80	8%
9	3597,59	120%	709,20	24%	1201,38	40%	581,50	19%	821,51	27%	284,00	9%
10	3564,00	119%	753,60	25%	1280,50	43%	442,00	15%	803,90	27%	284,00	9%
11	3513,60	117%	750,60	25%	1185,00	40%	418,00	14%	982,00	33%	178,00	6%
12	3382,60	113%	753,20	25%	1228,00	41%	498,00	17%	619,40	21%	284,00	9%
13	3364,35	112%	752,10	25%	1189,40	40%	424,00	14%	748,05	25%	250,80	8%
14	3426,75	115%	763,26	26%	1184,39	40%	418,00	14%	777,10	26%	284,00	9%
Среднее потребление	3472,70	116%	752,18	25%	1207,33	40%	469,66	16%	789,36	26%	254,17	8%

Дни	Суточная потребности в пищевых веществах на период летнего отдыха ккал 100%	% выполнения	Завтрак ккал 25% от суточного рациона	% выполнения	Обед ккал 35% от суточного рациона	% выполнения	Полдник ккал 15% от суточного рациона	% выполнения	Ужин ккал 20% от суточного рациона	% выполнения	Сонник ккал 5% от суточного рациона	% выполнения
	2992		748,00		1047,20		448,80		598,40		149,60	
1	3512,75	117%	750,20	25%	1190,40	40%	583,00	19%	811,15	27%	178,00	6%
2	3216,34	107%	744,60	25%	1111,37	37%	425,20	14%	684,37	23%	250,80	8%
3	3411,40	114%	753,20	25%	1218,30	41%	418,00	14%	843,90	28%	178,00	6%
4	3748,99	125%	773,03	26%	1225,50	41%	581,50	19%	884,96	30%	284,00	9%
5	3399,21	114%	751,56	25%	1169,50	39%	434,00	15%	760,15	25%	284,00	9%
6	3352,33	112%	744,60	25%	1100,83	37%	386,00	13%	836,90	28%	284,00	9%
7	3606,18	121%	741,00	25%	1275,40	43%	583,00	19%	722,78	24%	284,00	9%
8	3521,64	118%	790,34	26%	1342,70	45%	383,00	13%	754,80	25%	250,80	8%
9	3597,59	120%	709,20	24%	1201,38	40%	581,50	19%	821,51	27%	284,00	9%
10	3564,00	119%	753,60	25%	1280,50	43%	442,00	15%	803,90	27%	284,00	9%
11	3513,60	117%	750,60	25%	1185,00	40%	418,00	14%	982,00	33%	178,00	6%
12	3382,60	113%	753,20	25%	1228,00	41%	498,00	17%	619,40	21%	284,00	9%
13	3364,35	112%	752,10	25%	1189,40	40%	424,00	14%	748,05	25%	250,80	8%
14	3426,75	115%	763,26	26%	1184,39	40%	418,00	14%	777,10	26%	284,00	9%
Среднее потребление	3472,70	116%	752,18	25%	1207,33	40%	469,66	16%	789,36	26%	254,17	8%