

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная с фруктами | 200/100 | 8,79 | 7,77 | 74,38 | 370 | 302 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Итого | | 12,99 | 8,29 | 114,38 | 551 | |
| Обед | | | | | | |
| Минестроне | 250 | 6,5 | 5,5 | 13,5 | 130 | акт |
| Котлеты рыбные с соусом | 100 | 10,53 | 8,52 | 14,06 | 181 | 388 |
| Рис припущенный | 200 | 4,94 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 27,83 | 20,53 | 128,7 | 818 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка дорожная | 50 | 3,55 | 7,4 | 28,05 | 193 | 770 |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 100 | 13,5 | 0,6 | 6,5 | 78 | |
| Итого | | 17,25 | 8,02 | 49,55 | 332 | |
| Всего | | 58,07 | 36,84 | 292,63 | 1701 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 1,09 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Итого | | 7,18 | 11,02 | 97,19 | 546 | |
| Обед | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками | 250 | 3,86 | 6 | 24,73 | 179 | 110 |
| Фрикадельки куриные с соусом | 100 | 10,2 | 4,7 | 7,7 | 155 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 6,17 | 6,68 | 27,78 | 196 | 510 |
| Компот из ягод | 200 | 0,16 | 0,04 | 25,87 | 106 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 26,79 | 18,22 | 124,58 | 822 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка ванильная | 50 | 3,95 | 4,25 | 29,05 | 172 | 107 |
| Фрукты порционно | 100 | 0,45 | | 12,6 | 52 | |
| Итого | | 4,6 | 4,27 | 56,65 | 285 | |
| Всего | | 38,57 | 33,51 | 278,42 | 1653 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с лапшой домашней | 250 | 7,4 | 8,5 | 22,9 | 198 | 160 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка с повидлом | 100 | 4,6 | 10,8 | 45,4 | 313 | |
| Итого | | 12,2 | 19,32 | 83,3 | 572 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп из овощей со сметаной | 250 | 2,08 | 4,54 | 11,45 | 110 | 135 |
| Голубцы ленивые с соусом | 100 | 5,22 | 4,8 | 7,53 | 111 | 485 |
| Пюре гороховое | 200 | 17,5 | 10,5 | 57,3 | 319 | 199 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,25 | 11,25 | 55 | |
| Итого | | 30,87 | 20,61 | 136,97 | 815 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Сдоба обыкновенная | 100 | 8 | 5,4 | 54,2 | 166 | 421 |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50 | 1,2 | | 30 | 125 | |
| Итого | | 9,4 | 5,42 | 99,2 | 352 | |
| Всего | | 52,47 | 45,35 | 319,47 | 1739 | |

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная с фруктами | 200/100 | 8,2 | 11,1 | 56,5 | 365 | Таб 4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Итого | | 12,4 | 11,62 | 96,5 | 546 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,95 | 4,19 | 19,56 | 140 | 149 |
| Запеканка Мозаика с соусом | 100 | 12,06 | 6,12 | 9,34 | 145 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,76 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 32,37 | 17,12 | 131,84 | 816 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Рожки обсыпные | 50 | 3,9 | 2,8 | 28,6 | 157 | уоп |
| Фрукты порционно | 100 | 0,45 | | 12,6 | 52 | |
| Итого | | 4,55 | 2,82 | 56,2 | 270 | |
| Всего | | 49,32 | 31,56 | 284,54 | 1632 | |

Среднее значение за период

48,25

36,26

296,57

1684

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню