

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Ясмина Т.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

ДОКУМЕНТ

Сезон: Осенне - Зимний  
12-18 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Масса по сборн.	Сумма, руб
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ (100)	100	16.1	11.0	7.6	193.6	338/18	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7.5	8.3	48.7	299.7	256/18	
ЧАЙ С САХАРОМ (200)	200	0.2	0.1	9.3	38.0	460/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3	108/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>530.0</b>	<b>26.1</b>	<b>19.6</b>	<b>80.4</b>	<b>601.6</b>		
<b>ОБЕД</b>							
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (100)	100	20.3	12.5	9.3	231.3	372/18	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (200)	200	7.6	8.6	38.5	173.6	202/18	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200	0.4	0.0	16.8	69.1	495/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (30)	30	2.0	0.4	10.2	52.0	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>560.0</b>	<b>32.6</b>	<b>21.7</b>	<b>89.6</b>	<b>596.3</b>		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (100)	100	13.4	5.8	9.1	142.1	381/2013	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (200)	200	7.6	8.6	38.5	193.4	202/18	
КИС ЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА(200)	200	0.0	0.0	1.9	7.6	484/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ(30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2.6	0.5	13.6	69.3	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>570.0</b>	<b>25.9</b>	<b>15.1</b>	<b>77.9</b>	<b>482.7</b>		
<b>ОБЕД</b>							
БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (100)	100	12.5	2.9	8.6	101.7	345/2013	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(200)	200	4.4	8.9	29.9	162.9	377/18	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (80)	80	5.3	9.1	42.2	271.8	566/2013	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (200)	200	0.8	0.1	12.6	54.1	494/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2.0	0.4	10.2	52.0	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>640.0</b>	<b>27.3</b>	<b>21.6</b>	<b>118.3</b>	<b>712.8</b>		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (200)	200	43.9	15.7	36.2	461.8	279/18	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (50)	50	3.6	4.3	28.0	164.7	471/2018	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	79/18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (200)	200	1.5	1.4	14.1	74.7	464/18	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3	108/2013	
БАТОН НАРЕЗНОЙ(60)	60	4.5	1.7	30.8	157.0		
<b>Итого по подменю:</b>	<b>550.0</b>	<b>55.9</b>	<b>31.6</b>	<b>124.0</b>	<b>1003.3</b>		
<b>ОБЕД</b>							
ОВОЩИ КОСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦЫ) (100)	100	0.5	0.1	1.0	6.5	149/18	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (250)	250	24.0	17.6	21.1	338.5	328/18	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ (200)	200	0.4	0.0	16.8	69.1	495/18	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2.0	0.4	10.2	52.0	109/2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)	60	4.6	0.5	29.5	140.6	108/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>640.0</b>	<b>31.5</b>	<b>0.9</b>	<b>78.6</b>	<b>709.0</b>		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (80)	80	7.3	10.2	45.6	289.3	566/2013	
КОТЛЕТКА РЫБНАЯ (100)	100	11.4	5.3	17.7	168.4	307/18	
РИС С ОВОЩАМИ (200)	200	5.8	6.1	32.8	201.0	416/2013	
ЧАЙ С САХАРОМ (200)	200	0.2	0.1	9.3	38.0	493/2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3	108/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>610.0</b>	<b>27.0</b>	<b>21.9</b>	<b>120.2</b>	<b>767.0</b>		
<b>ОБЕД</b>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ) (100)	100	1.6	0.1	2.1	289.4	148/18	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (200)	200	5.5	6.5	29.4	211.3	415/2013	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (150)	100/50	18.7	12.6	9.0	259.3	404/2013	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (200)	200	0.7	0.3	18.2	78.0	519/2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)	60	4.6	0.5	29.5	140.6	108/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2.0	0.4	10.2	52.0	109/2013	
<b>Итого по подменю:</b>	<b>740.0</b>	<b>33.1</b>	<b>20.4</b>	<b>98.4</b>	<b>1030.6</b>		

**День 5****ЗАВТРАК**

КАША ДРУЖБА (150)	150	3.9	5.5	21.5	151.6	226/18
СЫР (ПОРЦИОННО) (30)	30	7.7	7.8		101.2	75/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3	108/2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (200)	200	0.1		10.2	41.1	459/18
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (40)	40	1.1	1.3	30.9	140.0	540 /2013

**Итого по подменю:** 450.0 15.1 14.8 77.4 504.2

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (60)	60	1.1	3.7	5.9	60.8	1/18
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (90)	90	20.5	4.4	7.0	149.9	371/18
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)	150	5.6	6.3	36.5	225.1	256/18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (200)	200	0.1		10.2	41.1	459/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)	60	4.6	0.5	29.5	140.6	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3.3	0.6	17.0	86.6	109/2013

**Итого по подменю:** 610.0 35.2 15.5 106.1 704.1

**День 6****ЗАВТРАК**

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ (60)	60	0.9	3.7	2.4	46.0	19/13
КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ (90)	90	14.5	9.9	6.8	174.2	338/18
РИС ОТВАРНОЙ (150)	150	4.0	6.9	42.0	246.0	385/18
КИС ЕЛЬ (200)	200					484/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3	108/2013

**Итого по подменю:** 530.0 21.7 20.7 66.0 536.5

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (60)	60	0.9	3.7	5.1	56.6	26/18
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой (СО СМЕТАНОЙ) (250/10)	250/10	2.4	7.7	4.8	120.3	119/18
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (90)	90	8.5	5.8	6.3	111.4	333/18
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (150)	150	3.6	8.4	18.2	162.8	176/18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (200)	200	0.1		10.2	41.1	459/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)	60	4.6	0.5	29.5	140.6	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ (50)	50	3.3	0.6	17.0	86.6	109/2013

**Итого по подменю:** 870.0 23.4 26.7 91.1 719.4

**День 7****ЗАВТРАК**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (100)	100	1.4	4.0	4.6	68.4	2/18
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (100)	100	12.8	22.2	1.5	257.0	77/18
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (200)	200	7.6	8.6	38.5	257.8	202/18
ЧАЙ КАРКАДЭ (200)	200	0.0	0.0	14.0	56.0	492 /2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3	108/2013

**Итого по подменю:** 630.0 24.1 35.0 73.4 709.5

**ОБЕД**

БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (80)	80	5.3	9.1	42.2	271.8	566 /2013
СОСИСКА ОТВАРНАЯ (100)	80	12.8	22.2	1.5	257.0	77/18
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	100	7.6	8.6	38.5	257.8	202/18
ЧАЙ КАРКАДЭ (200)	200	0.0	0.0	14.0	56.0	492 /2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)	60	4.6	0.5	29.5	140.6	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ (50)	50	3.3	0.6	17.0	86.6	109/2013

**Итого по подменю:** 570.0 33.6 41.0 142.7 1069.8

**День 8****ЗАВТРАК**

КАША МАННАЯ С МАСЛОМ (200)	200	5.8	8.9	26.6	209.6	250 /2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ(1-й ВАРИАНТ) (45)	45	6.7	9.5	9.9	151.7	90/13
КАКАО С МОЛОКОМ (200)	200	3.3	2.8	14.9	98.0	462/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	3.0	0.3	19.7	93.8	108/2013

**Итого по подменю:** 485.0 18.8 21.5 71.1 553.1

**ОБЕД**

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (100)	100	2.1	4.7	6.9	66.8	2/2013
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ (100)	100	21.3	13.8	12.3	231.9	372/18
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ (200)	200	6.2	8.5	26.8	215.4	253 /2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (200)	200	0.8	0.1	12.6	54.1	494/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (60)	60	4.6	0.5	29.5	140.6	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ (50)	50	3.3	0.6	17.0	86.6	109/2013

**Итого по подменю:** 710.0 38.3 28.2 105.1 795.4

**День 9****ЗАВТРАК**

ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ (100)	100	20.3	12.5	9.3	231.3	412/ 2013
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (200)	200	7.2	9.7	28.3	212.6	268/ 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3	108/2013
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200)	200	0.3	0.1	9.5	40.0	494 /2013
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (80)	80	5.3	9.1	42.2	271.8	566 /2013

**Итого по подменю:** 610.0 35.4 31.6 104.1 826.0

**ОБЕД**

ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК (100)	100	1.7	1.6	2.3	28.7	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ (140)	100 /40	13.2	11.2	13.9	167.2	389 /2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7.5	8.3	48.7	225.1	291 /2013
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ (200)	200	0.4	0.0	16.8	69.1	507/ 2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2.0	0.4	10.2	52.0	109/2013

**Итого по подменю:** 700.0 27.1 21.7 106.7 612.4

**День 10**

**ЗАВТРАК**

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (250)	250	22.3	30.3	5.7	384.2 268/18
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (40)	15/20/5	1.2	4.3	20.6	125.7 96/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (200)	200	3.2	2.7	15.9	79.0 501/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3 108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	2.6	0.5	13.6	69.3 109/2013

**Итого по подменю: 510.0 31.6 38.0 70.6 728.5**

**ОБЕД**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (100)	100	3.1	4.9	7.9	89.2 1/2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ (250)	250	17.9	12.4	13.9	497.6 406/2013
СОК ФРУКТОВЫЙ (200)	200	1.0	0.2	20.2	86.0 518/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3 108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2.0	0.4	10.2	52.0 109/2013

**Итого по подменю: 610.0 26.3 18.1 67.0 795.1**

**День 11**

**ЗАВТРАК**

ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (150)	100/50	16.9	11.6	9.9	183.5 404/2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (200)	200	6.8	5.7	41.6	244.7 258/18
ЧАЙ С САХАРОМ (200)	200	0.0	0.0	10.0	39.9 457/18
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2.0	0.4	10.2	52.0 109/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3 108/2013

**Итого по подменю: 610.0 28.0 17.9 86.5 590.4**

**ОБЕД**

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ) (100)	100	0.4	0.1	0.8	6.2 107/2013
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (40)	40	5.3	9.1	42.2	271.8 540/2013
РАГУ С КУРОЙ (250)	250	27.3	20.0	24.6	369.9 407/2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (200)	200	0.4	0.0	16.8	69.1 495/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3 108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2.0	0.4	10.2	52.0 109/2013

**Итого по подменю: 650.0 37.7 29.8 109.4 839.3**

**День 12**

**ЗАВТРАК**

КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (90)	90	10.3	4.8	15.9	151.6 307/18
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (150)	150	3.3	6.7	22.4	162.9 377/18
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (200)	200	0.1	0.0	10.2	41.1 459/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3 108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2.0	0.4	10.2	52.0 109/2013

**Итого по подменю: 500.0 18.0 12.1 73.5 477.9**

**ОБЕД**

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.0	6.5 149/18
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (200)	200/10	2.0	7.1	11.2	116.8 95/18
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (210)	210	23.4	19.3	40.0	427.4 375/18
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200	1.0	0.2	0.2	92.0 501/18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	2.3	0.2	14.8	70.3 108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2.0	0.4	10.2	52.0 109/2013

**Итого по подменю: 740.0 31.2 27.3 77.4 765.0**

**Средние значения за период**

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
<b>ЗАВТРАК</b>					
Норма: 20-25 %	10,8 - 13,5	12,0 - 15,0	52,2 - 65,3	360,0 - 450,0	500,0
Факт: 30,8 %	24,7	19,0	69,8	553,5	528,3
	<b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8</b>				
<b>ОБЕД</b>					
Норма: 30-35 %	16,2 - 18,9	18,0 - 21,0	78,3 - 91,4	540,0 - 630,0	700,0
Факт: 41,1 %	31,7	25,3	92,2	739,5	786,7
	<b>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9</b>				