



Четырнадцатидневное перспективное меню на весенне- летний период (возрастной категории от 12 и старше)

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №1					
	Завтрак					
И000181	Каша манная молочная	5/200	6.67	7.98	11.29	251.0
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
И000003	Батон с сыром	40/15	4.9	11.55	17.1	117.65
	Конфеты шоколадные	1/20	0.8	0.98	35.38	73.6
	Йогурт	1/220	10.0	2.47	17.0	174.0
			22.5	23.0	95.7	678.25
	Обед					
И000049	Салат «Витаминный»	1/100	1.57	6.02	8.79	96.0
И000082	Борщ с картофелем и капустой	1/250	8.76	4.92	10.93	104.0
И000279	Тефтели с рисом	1/100	6.4	10.38	11.61	223.0
И000171	Гречневый гарнир	1/180	8.85	9.55	17.19	203.35
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
	Яблоко	1/111	0.56	0.56	3.72	23.35
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ рецептур ы	Прием пищи наименование блюда День №2	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
И000215	Омлет паровой	5/200	13.31	7.98	11.67	303,54
И000015	Икра кабачковая	1/60	0.7	0.1	4.3	48.7
И000384	Какао на сгущённом молоке	1/200	3.28	3.0	20.64	123.0
И000004	Хлеб с маслом, сыром	60/5/15	3.12	7.57	19.57	161.3
	Печенье	1/20	2.09	4.35	39.57	41.71
			22.5	23.0	95.75	678,25
	Обед					
И000055	Салат из свеклы с солёными огурцами	1/100	1.42	6.03	6.28	85.0
И000096	Суп картофельный с фасолью	1/250	2.02	10.09	11.98	107.0
И000280	Гуляш из говядины	1/100	12.7	8.75	12.41	171.0
И000205	Макароны отварные	1/180	6.62	5.42	21.73	202.14
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
	Банан	1/111	0.18	0.82	0.64	16.416
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 3					
	Завтрак					
И000469	Творожная запеканка со сгущённым молоком	20/200	14.17	10.81	60.7	391.65
И000209	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	63.0
И000004	Батон с маслом	100/10	3.12	7.57	19.57	161.3
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
			22.5	23.0	95.97	678.25
	Обед					
И000043	Салат из белокочанной капусты	1/100	1.31	3.25	5.47	60.0
И000210	Суп картофельный с фрикадельками	20/250	7.29	5.7	9.8	148.5
И000233	Рыба запечённая под молочным соусом	1/180	6.84	6.72	9.67	176.22
И000694	Картофельное пюре	1/180	3.67	5.76	24.53	164.7
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
	Груша	1/111	7.09	9.98	2.77	55.58
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ рецепту ры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №4					
	Завтрак					
И000182	Каша молочная гречневая	5/200	13.35	12.59	53.2	354.95
И000336	Чай с сахаром	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
И000004	Батон с маслом, сыром	40/5/15	3.12	7.57	19.57	161.3
И000386	Кефир	1/220	5.8	5.0	8.0	100.0
			22.4	23.0	95.97	680.0
	Обед					
И000070	Томаты консервирован	1/100	1.65	4.12	0.389	73.0
И000102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5.49	5.28	16.33	134.75
И000265	Плов	1/200	18.44	21.45	21.81	371.45
	Сок фруктовый	1/240	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
	Яблоко	1/111	0.56	0.56	13.72	23.35
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №5					
	Завтрак					
И000173	Каша молочная из овсяных хлопьев	5/200	9.31	11.93	37.63	303.0
И000003	Батон с маслом	30/5/15	3.12	7.57	19.57	161.3
И000384	Какао на сгущённом молоке	1/200	3.28	3.0	20.64	123.0
И000015	Сок фруктовый	1/200	6.79	0.5	18.13	90.95
			22.5	23.0	95.97	678.25
	Обед					
И000053	Салат из свеклы с зелёным горошком	1/100	1.65	4.12	7.29	73.0
И000108	Суп картофельный с клёцками	1/250	3.56	4.59	18.79	144.0
И000115	Рагу овощное с мясом	1/200	20.3	22.5	18.06	342.55
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
	Груша	1/111	0.9	0.2	8.1	43.0
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №6					
	Завтрак					
И000223	Пудинг творожный со сгущённым молоком	30/200	13.04	6.75	49.74	378.27
И000209	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	63.0
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
И000003	Батон с маслом	80/10	3.12	7.57	19.57	161.3
	Вафли	1/20	1.13	4.06	11.18	13.68
			22.5	23.0	95.97	678.25
	Обед					
И000055	Салат из капусты с зелёным горошком	1/100	1.42	6.03	6.28	853.0
И000096	Рассольник ленинградский	1/250	2.02	6.3	11.98	107.0
И000219	Рыба тушёная в томате с овощами	1/180	14.8	10.21	8.496	334.25
И000255	Каша рисовая рассыпчатая	1/180	3.78	7.78	19.29	242.0
	Сок фруктовый	1/200	1.64	0.32	24.49	220.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	49.8	235
	Яблоко	1/111	0.56	0.56	13.72	25.8
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ рецепту ры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	
	День № 7					
	Завтрак					
И000173	Каша молочная пшённая	10/220	8.64	11.06	67.05	334.25
И000380	Кофейный напиток на сгущённом молоке	1/200	2.94	1.99	20.92	113.0
И000550	Батон	1/50	5.12	4.95	25.7	131.0
	Кефир	1/220	5.8	5.0	8.0	100.0
			22.5	23.0	95.97	678.25
	Обед					
И000021	Салат из консервированных огурцов с луком	1/100	0.85	5.05	2.58	59.0
И000055	Свекольник	8.43	2.0	5.18	15.52	156.68
И000298	Голубцы ленивые с соусом	1/220	13.05	16.92	26.70	318.17
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	4.7	0.66	32.01	133.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	2.39	48.3	235.0
	Апельсин	1/111	1.0	2.0	8.99	47.7
			31.5	32.2	134.1	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8

О № рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №8					
	Завтрак					
И000093	Суп молочный с макаронными изделиями	20/200	8.56	4.0	22.81	184.50
И000386	Ряженка	1/206	5.8	5.0	8.4	104.23
И000015	Сыр	1/15	4.22	5.53	0	115.0
И000004	Бутерброд с маслом	100 /10	3.12	7.57	19.57	161.3
	Конфеты шоколадные	1/20	0.8	0.9	45.19	113,22
			22.5	23.0	95.97	678.25
	Обед					
И000049	Салат «Витаминный»	1/100	1.57	6.02	8.79	96.0
И000088	Щи со свежей капустой и картофелем	1/250	1.64	6.98	7.9	90.0
И000436	Жаркое по-домашнему	1/200	18.2	17.47	43.16	265.0
	Сок фруктовый	1/200	1.64	0.32	25.69	220.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
	Груша	1/111	0.552	0.414	0.21	43.55
			31.5	32.2	134.05	949.55
	Итого:		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №9					
	Завтрак					
И0001182	Каша молочная рисовая	10/220	7.51	8.02	37.05	300.45
И000384	Какао на сгущённом молоке	1/200	3.28	3.0	20.64	123.0
И000003	Батон с сыром	100/15	10.0	6.4	17.0	144.0
	Шоколад молочный	1/20	1.71	5.58	21.28	110.8
			22.5	23.0	95.97	678.25
И000070	Томаты консервированные	1/100	1.06	3.6	6.54	76.98
И000208	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2.69	2.84	12.11	104.75
И000239	Тефтели рыбные	1/180	10.58	7.92	12.84	109.09
И000199	Пюре гороховое с маслом	1/100	7.62	6.53	13.36	243.0
И000349	Компот из сухофруктов	1/240	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
	Апельсин	1/111	0.99	10.22	8.89	47.73
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №10					
	Завтрак					
И000204	Макароны с сыром	20/200	8.38	5.38	64.7	331.95
И000209	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	63.0
	Горошек зелёный	1/50	0.12	0.45	3.25	20.0
И000386	Ряженка	1/220	5.8	5.0	8.4	102.0
И000004	Батон с маслом	40/10	3.12	7.57	19.57	161.30
			22.5	23.0	95,97	678.25
	Обед					
И000067	Винегрет	1/100	1.71	5.0	8.46	86,3
И000087	Суп рыбный	1/250	8.6	8.41	14.33	172.25
И000027	Курица запечённая	1/100	11.7	11.82	14.71	140.0
И000694	Картофельное пюре	1/180	3.67	5.76	14.53	164.7
И000349	Сок фруктовый	1/240	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
И000338	Груша	1/111	0.552	0.414	0.21	39.3
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО :		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 11					
	Завтрак					
И000174	Каша вязкая молочная из риса	10/200	4.09	4.07	36.98	197.0
И000177	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.26	62.0
И000004	Батон с маслом	40/10	3.12	37.57	19.57	161.3
И000377	Сыр	1/200	3.69	4.74		37.5
	Пирожное	1/20	1.47	4.2	7.16	46.45
	Йогурт	1/220	10.0	6.4	17.0	174.0
			22.5	23.0	95.97	678.25
	Обед					
И000070	Огурец консервированный	1/100	0.7	0.08	1.51	9.2
И000204	Суп картофельный с крупой	1/250	2.37	9.64	14.58	90.75
И000171	Гречневый гарнир	1/180	8.55	9.55	17.19	134.202
И000250	Бефстрогонов из говядины	1/100	9.72	10.99	11.55	290.0
И000349	Сок фруктовый	1/200	1.64	0.32	25.69	120.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
	Яблоко	1/111	0.62	0.62	15.23	70.58
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №12					
	Завтрак					
И000438	Омлет натуральный	5/200	9.46	10.21	41.27	322.25
И000003	Икра кабачковая	1/60	6.01	8.34	8.36	102.0
И000377	Какао сгущённое	1/200	3.28	3.0	20.64	123.0
И000060	Батон	1/100	3.75	1.45	25.7	131.0
			22.5	23.0	95.97	678,25
	Обед					
И000045	Салат из белокочанной капусты с огурцом	1/100	1.57	6.02	8.79	96.0
И000096	Рассольник ленинградский	1/250	2.02	5.09	11.98	107.07
И000205	Макароны отварные	1/180	7.79	14.62	17.0	202.14
И000255	Печень по- строгановски	1/100	13.26	5.18	3.52	103.16
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
И000338	Груша	1/111	1.5	0.5	11.0	96. 0
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ регистратуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День№13					
	Завтрак					
И000128	Каша молочная кукурузная	1/250	9.30	5.81	20.25	237.48
И000209	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	63.0
И000003	Батон с сыром	40/10	0.82	6.77	6.11	194.35
	Печенье	1/10	1.5	0.82	61.33	83.42
И000386	Кефир	1/206	5.8	5.0	8.0	100.0
			22.5	23.0	95.97	678,25
	Обед					
И000075	Томаты консервированные	1/100	2.37	3.1	1.87	1.8
И000108	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5.49	4.59	18.79	114.16
И000299	Картофельная запеканка с мясом	200/10	14.0	17.53	47.43	330.89
	Сок фруктовый	1/240	1.64	0.32	8.67	220.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235,0
	Апельсин	1/111	1.0	5.66	8.99	47.7
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8

№ рецепту ры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №14					
	Завтрак					
И000223	Творожная запеканка со сгущённым молоком	20/200	14.17	10.81	60.92	391.95
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
И000004	Батон с маслом	100/10	3.12	7.57	19.57	161.3
И000209	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	63.0
	Итого:		22.5	23.0	95.97	678.25
	Обед					
И000037	Икра свекольная	1/100	2.37	0.1	12.87	85.0
И000108	Суп картофельный с клёцками	1/250	3.56	4.59	8.79	144.0
И000125	Картофель отварной	1/180	2.89	5.66	19.99	150.0
И000234	Котлета рыбная	1/120	6.66	13.28	4.53	131.0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
	Бананы	1/111	10.66	7.78	6.06	92.5
			31.5	32.2	134.05	949.55
	ИТОГО:		54.0	55.2	229.8	1627.8