

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Понедельник

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,100	10,400	27,600	227,700	0,000	323 (1)
	шоколад	25	2,400	8,400	12,200	134,300	0,000	
	Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	429 (2)
	Бутиерброд с сыром	40/10	5,200	3,000	19,500	126,100	0,000	4 (3)
Итого за завтрак:		425	13,700	21,800	59,300	488,100	0,000	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	2,698	3,000	13,050	90,095	3,850	17 (4)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Винегрет овощной	50	0,700	5,000	3,100	61,700	5,900	51 (5)
	Суп картофельный	220	5,400	6,300	14,400	136,800	7,000	92 (6)
	Котлета мясная	70	11,100	10,800	4,200	158,700	0,200	276 (7)
	Горошница	100	8,200	5,500	17,200	150,400	0,000	18 (8)
	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	11,600	46,500	0,000	21 (9)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
Итого за обед:		690	28,700	28,000	71,700	656,100	13,100	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Суп молочный вермишелевый	250	7,100	8,700	26,900	215,600	0,900	112 (10)
	Крендель песочный	50	3,800	7,700	28,200	196,4	0,000	183 (11)
	Чай с молоком	200	1,700	1,300	12,400	67,300	0,300	426 (12)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		700	16,300	18,500	103,300	649,200	17,200	
ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		2015	61,398	71,300	247,350	1883,495	34,150	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Вторник

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша пшеничная	200	7,800	8,700	32,700	240,900	0,800	189 (14)
	Чай с сахаром	200	4,400	3,700	17,200	119,800	0,900	432 (15)
	Бутерброд с маслом	40/5	1,100	8,400	7,500	110,000	0,000	1 (16)
Итого за завтрак:		445	13,300	20,800	57,400	470,700	1,700	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Груша	280	1,100	0,800	28,800	131,600	14,000	404 (24)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Салат "Студенческий "	50	1,100	5,600	3,900	69,700	2,000	8 (18)
	Суп крестьянский (мясо курицы)	220	5,400	5,700	15,100	133,700	10,000	94 (19)
	Рыба тушенная с овощами	120	14,300	5,900	11,900	161,300	1,100	231 (20)
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,400	3,060	25,110	137,200	0,000	323 (21)
	Компот из яблок	200	0,100	0,100	13,000	54,700	1,400	631 (22)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
Итого за обед:		740	26,600	20,760	90,210	658,600	14,500	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Запеканка из творога со стуженным молоком	160/20	21,700	16,400	38,300	392,000	0,300	224 (23)
	Чай с лимоном	200	0,000	0,000	5,000	20,400	0,500	428 (25)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		700	25,900	17,400	92,200	638,700	14,800	
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		2135	65,800	58,960	259,210	1845,400	31,000	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Среда

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	165	8,600	12,900	33,600	284,600	0,000	210 (26)
	Кофейный напиток	200	0,200	0,100	15,000	60,000	0,000	430 (27)
	Бутерброд с джемом	40/10	3,100	0,200	26,800	120,300	4,000	2 (28)
Итого за завтрак:		415	11,900	13,200	75,400	464,900	4,000	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Апельсин	260	2,300	0,500	21,100	21,000	156,000	403 (37)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Икра кабачковая консервированная	40	0,800	3,600	3,100	47,600	2,800	22 (30)
	Рассольник ленинградский	220	2,300	4,700	15,500	117,400	6,300	91 (31)
	Картофель тушеный (с мясом птицы)	180	14,000	18,700	25,800	326,900	13,200	133 (32)
	Компот из груш	200	0,100	0,100	13,300	55,100	0,700	631 (33)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
	Итого за обед:		690	20,500	27,500	78,900	649,000	23,000
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Омлет натуральный	140	13,400	17,100	3,000	260,200	0,200	214 (34)
	Печенье	40	3,000	3,900	29,800	198,800	0,000	7 (35)
	Снежок	200	5,320	6,000	13,700	118,400	1,050	698 (29)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	97,800	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		700	21,800	21,700	87,500	642,400	156,200	
ВСЕГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		2005	59,520	68,400	255,500	1874,700	184,250	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Четверг

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша овсяная "геркулес"	200	6,900	9,900	31,800	243,300	0,200	184 (38)
	Чай со сгущенкой	190	1,400	1,600	15,700	83,000	0,100	427 (39)
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/10	4,500	8,700	7,400	131,000	0,000	3 (40)
Итого за завтрак:		445	12,800	20,200	54,900	457,300	0,300	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Банан	200	3,000	1,000	42,000	192,000	20,000	402 (49)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Салат " здоровье "	50	0,400	3,900	2,100	44,900	0,800	9 (42)
	Борщ	220	2,500	4,600	14,800	115,800	11,100	75 (43)
	Колбаса отварная	70	7,900	17,900	0,000	193,200	0,000	12 (44)
	Рожки отварные с маслом	100	3,200	6,800	20,700	156,400	0,000	16 (45)
	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	11,600	46,500	0,000	21 (46)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
Итого за обед:		700	17,300	33,600	70,400	658,800	11,900	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Овощное рагу	200	4,100	8,200	19,200	168,600	30,000	142 (47)
	Булочка сахарная	60	5,100	7,200	30,100	204,300	0,100	7 (48)
	Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	429 (50)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		700	15,300	16,600	111,400	659,600	50,100	
ВСЕГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		2035	46,400	70,600	256,000	1861,700	663800	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Пятница

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша манная молочная	200	7,000	8,200	29,600	219,300	0,800	184 (51)
	Какао на молоке	200	5,500	4,700	18,200	138,600	0,900	433 (52)
	Бутерброд с маслом	40/5	1,100	8,400	7,500	110,000	0,000	3 (53)
Итого за завтрак:		445	13,600	21,300	55,300	467,900	1,700	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Яблоко	160	0,600	0,600	15,700	75,200	16,000	401 (61)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Салат картофельный с кукурузой	60	0,600	4,000	4,500	55,900	2,200	43 (55)
	Суп гороховый	220	5,300	3,300	19,200	128,400	5,800	99 (56)
	Капуста тушеная с мясом	180	15,700	21,400	10,400	297,800	31,700	346 (57)
	Компот из апельсинов	200	0,300	0,100	11,900	50,300	6,700	636 (58)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
	Итого за обед:	710	25,200	29,200	67,200	634,400	46,400	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Суп вермишелевый с тушёнкой	250	6,400	7,700	15,000	153,900	0,500	105 (59)
	Пряник	60	3,500	2,800	45,000	219,600	0,000	
	Напиток из морошины	250	0,000	0,000	19,400	77,400	0,000	13 (54)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		710	19,200	16,200	105,100	648,200	17,500	
ВСЕГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		2115	58,000	68,700	247,000	1827,900	65,600	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Плов фруктовый	130	2,500	6,000	40,000	224,800	0,000	15 (62)
	Бутерброд с джемом	40/10	3,100	0,200	26,800	120,300	4,000	2 (28)
	Чай с молоком	250	0,000	0,000	12,200	49,700	0,600	428 (64)
Итого за завтрак		450	5,800	6,200	95,500	464,100	0,600	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	200	2,698	3,000	13,050	90,095	3,850	17 (4)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Салат " Витаминный "	50	0,900	5,000	2,400	58,800	6,100	42 (66)
	Суп из овощей	220	2,400	3,500	14,400	99,500	12,200	95 (67)
	Гуляш	80	12,900	12,200	4,100	177,00	0,800	257 (68)
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,100	7,900	18,700	162,100	0,000	323 (69)
	Компот из яблок	200	0,200	0,100	13,000	54,700	1,400	631 (70)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
	Итого за обед:		710	23,700	29,100	73,800	654,700	20,500
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Суп молочный пшеничный	250	8,700	11,000	30,000	254,900	1,200	113 (71)
	Пирог домашний	70	4,210	2,460	31,120	164,970	0,000	464 (72)
	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	15,000	60,000	0,000	430 (73)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		710	16,810	14,260	111,720	645,070	8,700	
ВСЕГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		2120	46,310	49,560	300,420	1841,270	29,800	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Вторник

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	7,300	7,000	30,000	212,600	0,700	189 (75)
	Чай с лимоном	250	0,000	0,000	12,200	49,700	0,600	428 (64)
	Бутерброд с сыром	40/10	5,200	3,000	19,500	126,100	0,000	4 (77)
Итого за завтрак		450	17,000	13,700	67,300	460,900	1,500	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Апельсин	280	2,500	0,600	22,700	120,400	168,000	403 (85)
11 ч. 45 мин.	Обед							
Итого за обед:	Салат " Зимний "	60	1,500	5,600	4,600	74,600	2,500	23 (79)
	Борщ с фасолью (мясо курицы)	220	7,400	7,600	17,600	172,800	7,500	79 (80)
	Котлеты рыбные	80	14,400	7,700	0,600	128,900	0,400	241 (81)
	Картофельное пюре	130	2,400	4,800	17,300	122,700	8,500	125 (82)
	Компот из груш	200	0,100	0,100	13,300	55,100	0,700	631 (83)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
		740	29,000	26,200	74,600	656,100	19,600	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/20	21,800	15,600	35,600	372,800	0,300	219 (84)
	Йогурт	200	4,000	3,000	6,000	96,000	1,400	698 (78)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		700	28,500	17,200	88,000	636,900	168,500	
ВСЕГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		2090	78,500	60,100	235,900	1849,900	191,000	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Среда

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	6,800	8,500	34,200	240,600	0,900	184 (87)
	Чай со сгущенкой	190	1,400	1,600	15,700	83,000	0,100	427 (88)
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/10	4,500	8,700	7,400	131,000	0,000	3 (89)
Итого за завтрак		445	12,700	18,800	57,300	454,600	1,000	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Банан	280	4,200	1,400	58,800	268,800	28,000	402 (98)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Свекла с чесноком	50	0,800	3,900	4,200	55,000	1,900	40 (91)
	Суп с клецками	220	3,900	4,200	23,400	146,500	4,900	98 (92)
	Птица отварная	70	12,300	12,400	0,000	160,600	0,500	307 (93)
	Горошница	90	7,600	5,500	16,000	144,300	0,000	18 (94)
	Компот из сухофруктов	200	0,200	0,000	11,600	46,500	0,000	21 (95)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
Итого за обед:		680	28,100	26,400	76,400	654,900	7,300	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Омлет с кукурузой	140/20	12,000	13,500	3,300	183,300	0,400	218 (96)
	Вафли	30	0,800	1,000	23,200	106,200	0,000	
	Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	429 (97)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		710	20,100	16,100	105,400	653,000	28,400	
ВСЕГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		2035	63,598	64,300	252,150	1852,595	40,550	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Четверг

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша ячневая молочная	200	8,500	11,300	33,500	268,800	0,300	184 (99)
	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	15,000	60,000	0,000	430 (100)
	Бутерброд с маслом	40/5	3,000	4,300	19,500	129,300	0,000	3 (101)
Итого за завтрак		445	11,700	15,700	68,000	458,100	0,300	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Груша	170	0,700	0,500	17,500	79,900	8,500	404 (111)
11 ч. 45 мин.	Обед							
Итого за обед:	Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,700	4,100	5,100	60,900	2,700	43 (103)
	Щи из свежей капусты	220	5,700	8,200	12,100	149,700	10,700	83 (104)
	Биточки	70	9,700	11,200	0,300	140,400	0,200	289 (105)
	Макаронные изделия отварные	100	3,200	6,800	20,700	156,400	0,000	209 (106)
	Компот из апельсинов	200	0,300	0,100	17,300	72,700	6,700	636 (107)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
		690	22,900	30,800	71,300	659,700	20,300	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Суп рыбный	250	7,700	4,400	17,500	140,500	6,500	11 (108)
	Пирожки печёные с картошкой	60	5,800	12,000	29,200	246,900	1,900	451 (109)
	Молоко кипяченое	200	5,600	4,900	9,300	104,800	1,000	434 (110)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		720	22,900	22,000	93,600	666,800	17,900	
ВСЕГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		2105	57,700	68,600	254,000	1872,400	57,900	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Пятница

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша " Дружба "	200	6,700	7,300	30,700	215,500	0,800	190 (112)
	Какао с молоком	200	5,000	4,200	17,400	128,100	0,800	433 (113)
	Бутерброд с сыром	40/10	5,200	3,000	19,500	126,100	0,000	4 (114)
Итого за завтрак		450	16,900	14,500	67,600	469,700	1,600	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Яблоко	220	0,900	0,900	21,600	103,400	22,100	401 (123)
11 ч. 45 мин.	Обед							
Итого за обед:	Салат из св. капусты с чесноком	50	0,800	4,200	2,300	51,500	8,800	35 (116)
	Свекольник	220	7,200	9,400	16,100	179,500	7,600	22 (117)
	Плов	160	10,900	13,600	26,500	273,600	1,400	265 (118)
								631 (119)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,400	21,200	102,000	0,000	
		680	22,200	27,600	77,700	653,100	17,800	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Сельдь с луком	65	8,700	13,600	0,900	161,000	1,100	60 (120)
	Картофельное пюре	180	4,200	9,600	27,100	211,200	13,100	125 (121)
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,100	0,000	14,800	60,400	1,200	431 (122)
	Хлеб пшеничный	40	3,100	0,200	20,100	94,700	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		705	17,000	24,300	84,500	630,700	37,100	
ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		2035	57,100	66,600	249,600	1839,500	56,500	
Итого за весь период		20715	595,516	645,75	2576,8	18636,86	784,6	
Среднее значение за период			59,552	64,575	257,680	1863,686	78,460	
Содержание жиров, белков, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,78	31,18	55,31			

