**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N  рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции нетто гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая   ценность (ккал)** | **цена** |
| **Белки, г**  | **Жиры, г**  | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| 173 | Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным (220/5) | 225 | 7,82 | 12,83 | 44,25 | 290,8 | 22,12 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3,56 | 4,42 |  | 54 | 16,9 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,1 | 66 | 12,42 |
| ПР | Батон | 50 | 3,95 | 0,5 | 24 | 115,9 | 6,72 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,58 | 118,5 | 15,16 |
|  | Итого в завтрак: | 500 | 19,5 | 28,54 | 85,93 | 645,3 | 74,22 |
|  |  |  |  |  |  | 25,00% |  |
| **ОБЕД** |
| 515 | Зелёный горошек консервированный | 60 | 2,43 | 2,8 | 4,5 | 53,25 | 27,6 |
| 88 | Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне (200/10) | 210 | 2,48 | 4,48 | 6,4 | 76,8 | 25,34 |
| 442 | Птица, тушеная в сметанном соусе (90/50) | 140 | 18,9 | 10,7 | 6,5 | 224 | 79,46 |
| 305 | Рис отварной с овощами | 150 | 5,7 | 8,7 | 34,8 | 241 | 16,82 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 29,5 | 115 | 6,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ржаной(40/30) | 70 | 3,92 | 0,77 | 34,58 | 160,9 | 5,9 |
|  | Итого в обед: | 830 | 33,43 | 27,45 | 116,38 | 871,95 | 162,08 |
|  |  |  |  |  |  | 33,73% |  |
| **ПОЛДНИК** |
| ПР | Печенье  | 40 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 10 |
| 338 | Фрукт свежий  | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 72 | 45 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | 24,6 |
|  | Итого в полдник: | 440 | 7,5 | 6,82 | 56,76 | 317,8 | 79,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1770 | 60,43 | 62,81 | 259,07 | 1836,05 | 316 |
|  |  |  |  |  |  | 71,03% |  |

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N  рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции нетто гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая   ценность (ккал)** | **цена** |
| **Белки, г**  | **Жиры, г**  | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| **173** | **Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным (220/5)** | **225** | **7,04** | **9,68** | **37,1** | **264** | **23,88** |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3,56 | 4,42 |  | 54 | 16,9 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,1 | 66 | 12,42 |
| ПР | Батон | 50 | 3,95 | 0,5 | 24 | 115,9 | 6,72 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 | 3,12 |
|  | Итого в завтрак: | 500 | 14,75 | 21,85 | 76,2 | 560,9 | 63,04 |
|  |  |  |  |  |  | 21,70% |  |
| **ОБЕД** |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 1,14 | 13,2 | 30,26 |
| 97 | Суп картофельный с клёцками | 200 | 3,24 | 4,29 | 18,37 | 125,12 | 21,54 |
| 234 | Котлета из минтая Фирменная | 90 | 9,12 | 7,89 | 16,89 | 183,42 | 57,46 |
| 505 | Соус красный основной | 50 | 0,6 | 2,5 | 3,2 | 37 | 3,78 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 | 31,3 |
| 388 | Напиток из шиповника  | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 111 | 9,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ржаной(40/30) | 70 | 3,92 | 0,77 | 34,58 | 160,9 | 5,9 |
|  | Итого в обед: | 830 | 21,8 | 21,38 | 126,42 | 794,62 | 159,84 |
|  |  |  |  |  |  | 30,74% |  |
| **ПОЛДНИК** |
| 389 | Сок фруктовый | 200 |  |  | 23,9 | 95,1 | 25 |
| 219 | Сырники из творога с сахаром, сметаной (120/15/15) | 150 | 29,1 | 20 | 21,6 | 293,3 | 68,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в полдник: | 350 | 29,1 | 20 | 45,5 | 388,4 | 93,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1680 | 65,65 | 63,23 | 248,12 | 1743,92 | 316 |
|  |  |  |  |  |  | 67,46% |  |

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N  рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции нетто гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая   ценность (ккал)** | **цена** |
| **Белки, г**  | **Жиры, г**  | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| 302 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5) | 225 | 9,38 | 9,36 | 45,47 | 303,6 | 24,8 |
| 2 | Бутерброд с маслом сливочным повидлом (50/10/20) | 80 | 4,05 | 7,75 | 35,3 | 231,7 | 25,9 |
| 580 | Чай с молоком | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,4 | 88 | 8,62 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в завтрак: | 505 | 15,13 | 18,43 | 99,17 | 623,3 | 60,32 |
|  |  |  |  |  |  | 24,11% |  |
| **ОБЕД** |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 31,5 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной (200/10) | 210 | 2,56 | 4,48 | 10,17 | 89,5 | 23,22 |
| 294 | Котлета куриная | 90 | 15,74 | 12,78 | 15,3 | 243 | 56,58 |
| 505 | Соус красный основной | 50 | 0,6 | 2,5 | 3,2 | 37 | 3,78 |
| 171 | Каша гречневая | 150 | 8,42 | 5,25 | 34,75 | 223,3 | 18,3 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 |  |  | 23,9 | 95,1 | 25 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ржаной(40/30) | 70 | 3,92 | 0,77 | 34,58 | 160,9 | 5,9 |
|  | Итого в обед: | 830 | 32,66 | 25,84 | 123,04 | 856,1 | 154,28 |
|  |  |  |  |  |  | 33,12% |  |
| **ПОЛДНИК** |
| ПР | Пряник | 50 | 6,56 | 6,9 | 29,54 | 220,7 | 11,8 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | 24,6 |
| 338 | Фрукт свежий  | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 72 | 45 |
|  | Итого в полдник: | 450 | 11,06 | 9,8 | 56,54 | 371,7 | 91,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1785 | 58,85 | 54,07 | 278,75 | 1851,1 | 316 |
|  |  |  |  |  |  | 71,51% |  |

**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N  рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции нетто гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая   ценность (ккал)** | **цена** |
| **Белки, г**  | **Жиры, г**  | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 13,3 | 19,5 | 2,3 | 238 | 50,68 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3,56 | 4,42 |  | 54 | 16,9 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,1 | 66 | 12,42 |
| 1 | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24 | 116,9 | 6,72 |
| 338 | Фрукт свежий  | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 72 | 45 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 0,1 | 0,1 | 20 | 81 | 5,52 |
|  | Итого в завтрак: | 575 | 21,61 | 32,37 | 61,1 | 622,5 | 129,65 |
|  |  |  |  |  |  | 24,08% |  |
| **ОБЕД** |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 1,14 | 13,2 | 30,26 |
| 102 | Суп картофельный гороховый | 200 | 5,12 | 3,8 | 14,88 | 112,8 | 15,49 |
| 365 | Мясо тушёное (70/50) | 120 | 14,5 | 18,5 | 2,8 | 220 | 77,26 |
| 469 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 | 10,76 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 29,5 | 115 | 6,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ржаной(40/30) | 70 | 3,92 | 0,77 | 34,58 | 160,9 | 5,9 |
|  | Итого в обед: | 800 | 29,7 | 27,79 | 114,3 | 813,9 | 146,63 |
|  |  |  |  |  |  | 31,49% |  |
| **ПОЛДНИК** |
| 389 | Сок фруктовый | 200 |  |  | 23,9 | 95,1 | 25 |
| 223 | Блинчики дрожжевые со сгущёным молоком | 120 | 5,1 | 3,2 | 39,8 | 249 | 14,72 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в полдник: | 320 | 5,1 | 3,2 | 63,7 | 344,1 | 39,72 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1695 | 56,41 | 63,36 | 239,1 | 1780,5 | 316 |
|  |  |  |  |  |  | 68,88% |  |

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N  рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции нетто гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая   ценность (ккал)** | **цена** |
| **Белки, г**  | **Жиры, г**  | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| 223 | Пудинг творожный с молоком сгущёным (180/30) | 230 | 18,05 | 15 | 35,25 | 372 | 108,75 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3,56 | 4,42 |  | 54 | 16,9 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,1 | 66 | 12,42 |
| 1 | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24 | 116,9 | 6,72 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,58 | 118,5 | 15,16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в завтрак: | 505 | 29,73 | 30,71 | 76,93 | 727,5 | 150,96 |
|  |  |  |  |  |  | 28,14% |  |
| **ОБЕД** |
| 70 | Морковь тушёная с изюмом | 60 | 09 |  | 8,7 | 39 | 11,58 |
| 99 | Суп из овощей со сметаной на м/к (200/10) | 210 | 1,54 | 5,72 | 9,27 | 96 | 20,75 |
| 274 | Котлета по домашнему с маслом сливочным (90/5) | 95 | 14,95 | 20,3 | 11,58 | 210,3 | 49,1 |
| 126 | Картофель тушёный с луком | 150 | 3,3 | 9,1 | 22,6 | 189 | 20,24 |
| 388 | Напиток из шиповника  | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 111 | 9,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ржаной(40/30) | 70 | 3,92 | 0,77 | 34,58 | 160,9 | 5,9 |
|  | Итого в обед: | 785 | 25,21 | 36,19 | 113,73 | 806,2 | 117,16 |
|  |  |  |  |  |  | 31,19% |  |
| **ПОЛДНИК** |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | 24,6 |
| 260 | Булочка ванильная | 100 | 7,76 | 4,72 | 26,88 | 262 | 13,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в полдник: | 300 | 10,46 | 7,22 | 37,68 | 341 | 37,86 |
|  |  |  |  |  |  | 13,19% |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1590 | 65,4 | 74,12 | 226,34 | 1874,7 | 316 |
|  |  |  |  |  |  | 72,52% |  |

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N  рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции нетто гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая   ценность (ккал)** | **цена** |
| **Белки, г**  | **Жиры, г**  | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| 174 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным (220/5) | 225 | 6,45 | 9,09 | 43,56 | 283,06 | 35,52 |
| 209 | Яйцо варёное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,1 | 66 | 12,42 |
| 1 | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24 | 116,9 | 6,72 |
| 377 | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0,2 |  | 10,2 | 41 | 5,92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в завтрак: | 525 | 15,8 | 21,44 | 78,16 | 569,96 | 82,58 |
|  |  |  |  |  |  | 22,05% |  |
| **ОБЕД** |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 1,14 | 13,2 | 30,26 |
| 166 | Суп картофельный вермишелевый с курицей | 200 | 4,63 | 4,86 | 14,33 | 119,62 | 49,2 |
| 437 | Тефтели с соусом красным основным (90/50) | 140 | 6,58 | 8,48 | 15,27 | 180,4 | 58,66 |
| 198 | Гороховое пюре | 150 | 11,6 | 2,8 | 25,7 | 178,3 | 18,62 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 |  | 25,4 | 110 | 25 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ржаной(40/40) | 80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,88 | 5,9 |
|  | Итого в обед: | 830 | 29,15 | 17,14 | 121,36 | 785,4 | 187,64 |
|  |  |  |  |  |  | 30,38% |  |
| **ПОЛДНИК** |
| 437 | Плюшка московская | 100 | 7,76 | 4,72 | 26,88 | 262 | 25 |
| 640 | Коктейль фруктовый из ягод | 200 | 0,1 |  | 29,4 | 118 | 20,78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в полдник: | 300 | 7,86 | 4,72 | 56,28 | 380 | 45,78 |
|  |  |  |  |  |  | 14,70% |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1655 | 58,81 | 43,3 | 255,8 | 1735,36 | 316 |
|  |  |  |  |  |  | 67,13% |  |

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N  рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции нетто гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая   ценность (ккал)** | **цена** |
| **Белки, г**  | **Жиры, г**  | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| 181 | Каша молочная манная с маслом сливочным (220/5) | 225 | 8,06 | 9,09 | 41,94 | 283,06 | 28,99 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3,56 | 4,42 |  | 54 | 16,9 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,1 | 66 | 12,42 |
| 1 | Батон  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24 | 116,9 | 6,72 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,58 | 118,5 | 15,16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в завтрак: | 500 | 19,74 | 24,8 | 63,62 | 638,55 | 81,19 |
|  |  |  |  |  |  | 24,70% |  |
| **ОБЕД** |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 31,5 |
| 105/107 | Суп картофельный с крупой (пшено) рыбный | 200 | 3,56 | 3,26 | 14,57 | 107,57 | 29,74 |
| 294 | Котлета куриная | 90 | 16,74 | 12,78 | 15,3 | 243 | 56,58 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,32 | 4,70 | 14,50 | 125,9 | 19,53 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктоы | 200 |  |  | 29,6 | 116 | 6,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ржаной(40/40) | 80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 183,88 | 5,9 |
|  | Итого в обед: | 780 | 28,52 | 21,68 | 114,63 | 783,65 | 150,21 |
|  30,32% |  |
| **ПОЛДНИК** |
| ПР | Печенье | 40 | 3 | 3,92 | 29,76 | 165,8 | 10 |
| 338 | Фрукт свежий | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 33,8 | 50 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | 24,6 |
|  | Итого в полдник: | 440 | 6,5 | 7,22 | 60,16 | 334,6 | 84,5 |
|  |  |  |  |  |  | 12,94% |  |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1720 | 54,76 | 53,7 | 258,41 | 1756,81 | 316 |
|  67,96% |  |

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N  рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции нетто гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая   ценность (ккал)** | **цена** |
| **Белки, г**  | **Жиры, г**  | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 180 | 15,9 | 23,4 | 2,8 | 265 | 61,84 |
| 515 | Зелёный горошек консервированный | 60 | 2,43 | 2,8 | 4,5 | 53,25 | 27,5 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,1 | 66 | 12,42 |
| 1 | Батон | 50 | 3,95 | 0,5 | 24 | 116,9 | 6,72 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 17,2 |
|  | Итого в завтрак: | 500 | 23,88 | 35,25 | 53,62 | 608,15 | 125,78 |
|  |  |  |  |  |  | 23,53% |  |
| **ОБЕД** |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 1,14 | 13,2 | 30,26 |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне (200/10) | 210 | 9,04 | 10,4 | 4,64 | 147,2 | 21,48 |
| 265 | Плов из мяса птицы (160/90) | 250 | 21,10 | 24,70 | 54,01 | 381,66 | 75,50 |
| 388 | Напиток из шиповника  | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 111 | 9,6 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной (40/30) | 70 | 3,92 | 0,77 | 34,58 | 160,9 | 5,9 |
|  | Итого в обед: | 790 | 35,32 | 36,29 | 121,37 | 813,96 | 143,84 |
|  31,49% |  |
| **ПОЛДНИК** |
| 389 | Сок фруктовый | 200 |  |  | 23,9 | 95,1 | 25 |
| 437 | Ватрушка с повидлом | 100 | 5,8 | 4,8 | 44 | 266,6 | 21,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в полдник: | 300 | 5,8 | 4,8 | 67,9 | 361,7 | 46,38 |
|  |  |  |  |  |  | 13,99% |  |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1590 | 65 | 76,34 | 243,07 | 1763,81 | 316 |
|  69,01% |  |

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N  рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции нетто гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая   ценность (ккал)** | **цена** |
| **Белки, г**  | **Жиры, г**  | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| 223 | Запеканка творож с молоком сгущённым | 170 | 26,6 | 13,6 | 24,2 | 332 | 81,62 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,1 | 66 | 12,42 |
| 1 | Батон | 50 | 3,95 | 0,5 | 24 | 116,9 | 6,72 |
| 338 | Фрукт свежий | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 44,6 | 41,72 |
| 376 | Чай с сахаром  | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 | 3,12 |
|  | Итого в завтрак: | 680 | 31,35 | 21,95 | 78 | 641,5 | 146 |
|  |  |  |  |  |  | 24,82% |  |
| **ОБЕД** |
| 70 | Морковь тушеная с изюмом  | 60 | 0,9 |  | 8,7 | 39 | 11,56 |
| 106/107 | Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне | 200 | 4,45 | 8,87 | 18,22 | 155,99 | 21,57 |
| 294 | Рыба тушёная в томате с овощами (90/30) | 120 | 15,96 | 9,72 | 4,92 | 171,6 | 53,08 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 | 31,3 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  |  | 29,5 | 116 | 6,96 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной (40/30) | 70 | 3,92 | 0,77 | 34,58 | 160,9 | 5,9 |
|  | Итого в обед: | 800 | 28,33 | 24,76 | 116,32 | 784,49 | 130,39 |
|  30,35% |  |
| **ПОЛДНИК** |
| 389 | Сок фруктовый | 200 |  |  | 23,9 | 95,1 | 25 |
| 223/1 | Блинчики дрожжевые с сахаром сметаной (100/10/10) | 120 | 5,5 | 6,2 | 35,3 | 304 | 15,61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого в полдник: | 320 | 5,5 | 6,2 | 59,2 | 399,1 | 40,61 |
|  |  |  |  |  |  | 15,44% |  |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1700 | 65,18 | 52,91 | 253,52 | 1825,09 | 316 |
|  70,60% |  |

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N  рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции нетто гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая   ценность (ккал)** | **цена** |
| **Белки, г**  | **Жиры, г**  | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| 182 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным (220/5) | 225 | 8,5 | 9,8 | 38,7 | 273,7 | 33,73 |
| 15 | Сыр Российский  | 15 | 3,56 | 4,42 |  | 54 | 16,9 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,1 | 66 | 12,42 |
| 1 | Батон | 50 | 3,95 | 0,5 | 24 | 116,9 | 6,72 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 0,1 | 0,1 | 20 | 81 | 5,52 |
|  | Итого в завтрак: | 500 | 16,21 | 22,07 | 82,8 | 591,6 | 75,29 |
|  |  |  |  |  |  | 22,89% |  |
| **ОБЕД** |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 31,5 |
| 101 | Свекольник со сметаной на м/к бульоне (200/10) | 210 | 2,16 | 2,35 | 12,24 | 97,28 | 28,57 |
| 269 | Биточки мясные Нежные  | 90 | 13,5 | 13,86 | 11,34 | 225 | 53,02 |
| 505 | Соус красный основной  | 50 | 0,5 | 2,5 | 3,2 | 37 | 3,78 |
| 469 | Макаронные изд.отварные | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 | 10,76 |
| 640 | Кисель фруктовый из ягод | 200 | 0,1 |  | 29,4 | 118 | 20,78 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной (40/30) | 70 | 3,92 | 0,77 | 34,58 | 160,9 | 5,9 |
|  | Итого в обед: | 830 | 26,2 | 24,34 | 123,2 | 836,38 | 154,31 |
|  32,36% |  |
| **ПОЛДНИК** |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | 24,6 |
| 338 | Фрукт свеж. | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 | 50 |
| ПР | Пряник | 50 | 6,56 | 6,9 | 29,54 | 220,7 | 11,8 |
|  | Итого в полдник: | 450 | 10,06 | 10,2 | 59,94 | 388,5 | 86,4 |
|  |  |  |  |  |  | 15,03% |  |
|  | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1780 | 52,47 | 56,61 | 265,94 | 1816,48 | 316 |
|  70,27% |  |

**СРЕДНЯЯ МАССА ПОРЦИЙ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N  рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции нетто гр.** | **Химический состав** | **Энергетическая   ценность (ккал)** |
| **Белки, г**  | **Жиры, г**  | **Углеводы, г** |
|  | Завтрак, доля суточной потребности в пищевых веществах 20-25%  | 519 | 20,77 | 25,74 | 77,57 | 623,03 |
|  |  |  |  |  |  | 24% |
|  | Норма завтрака | 500 | 16,94-21,18 | 17,38-21,72 | 73,7-92,12 | 517-646,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед, доля суточной потребности в пищевых веществах 30-35% | 810,5 | 29,03 | 26,29 | 119,08 | 814,67 |
|  |  |  |  |  |  | 32% |
|  | Норма обеда | 700 | 25,41-29,65 | 26,07-30,42 | 110,56-128,98 | 775,5-904,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Полдник, доля суточной потребности в пищевых веществах 10-15% | 367 | 9,89 | 8,02 | 56,37 | 362,69 |
|  |  |  |  |  |  | 14% |
|  | Норма полдника | 300 | 8,47-12,7 | 8,69-13,04 | 36,85-55,28 | 258,5-387,75 |
|  | Средняя всего за день 60-75% | 1696,5 | 59,70 | 60,05 | 253,01 | 1800,38 |
|  |  |  |  |  |  | 70% |
|  | От нормы 60-75% с учётом дополнения к рациону 10% | 1500 | 50,82-63,53 | 52,14-65,18 | 221,1-276,38 | 1551 -1938,75 |

**Распределение энергетической ценности (ккал) для детей 7-11 лет за 10 дней**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **Суточная потребность в пищевых веществах от нормы 2585 ккал 60-75% (завтрак, обед, полдник) с учетом дополнения к рациону 10%** | **% выпол****нения** | **Завтрак ккал 20-25% от суточного рациона** | **% выполнения** | **Обед ккал 30-35% от суточного рациона** | **% выполнения** | **Полдник ккал 10-15% от суточного рациона** | **% выполнения** |
| **Норма** | **1551-1938,75** |  | **517-646,25** |  | **775,5-904,75** |  | **258,5-387,75** |  |
| 1 | 1836,05 | 71% | 646,30 | 25% | 871,95 | 34% | 317,80 | 12% |
| 2 | 1743,92 | 67% | 560,90 | 22% | 794,62 | 31% | 388,40 | 15% |
| 3 | 1851,10 | 72% | 623 | 24% | 856,10 | 33% | 371,70 | 14% |
| 4 | 1780,50 | 69% | 622,50 | 24% | 813,90 | 31% | 344,10 | 13% |
| 5 | 1874,70 | 73% | 727,50 | 28% | 806,20 | 31% | 341,00 | 13% |
| 6 | 1735,36 | 67% | 569,96 | 22% | 785,40 | 30% | 380,00 | 15% |
| 7 | 1756,81 | 68% | 638,56 | 25% | 783,65 | 30% | 334,60 | 13% |
| 8 | 1783,81 | 69% | 608,15 | 24% | 813,96 | 31% | 361,70 | 14% |
| 9 | 1825,09 | 71% | 641,50 | 25% | 784,49 | 30% | 399,10 | 15% |
| 10 | 1816,48 | 70% | 591,60 | 23% | 836,38 | 32% | 388,50 | 15% |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее потребление** | **1800,38** | **70%** | **623,03** | **24%** | **814,67** | **32%** | **362,69** | **14%** |

**Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней при 3-х разовом питании**

**Возрастная категория 7-11 лет (ЛОЛ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Норма 1 чел. | Норма 10 дней |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Итого факт на 1 день | Итого факт на 10 дней | Отклонения гр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | плюс | минус |
| Хлеб ржаной | 48 | 480 | 30 | 40 | 30 | 30 | 30 | 40 | 40 | 30 | 30 | 30 | 33,00 | 330 |  | 15 |
| Хлеб пшеничный, богатырский | 90 | 900 | 90 | 106 | 105,75 | 90 | 102 | 90 | 107,5 | 90 | 90 | 106 | 97,73 | 977,25 | 7,73 |  |
| Мука | 9 | 90 | 3,8 | 31 | 2 | 48,9 | 73 | 77,4 | 2 | 55,8 | 46,9 | 2 | 34,28 | 342,8 | 25,28 |  |
| Крупы, бобовые | 27 | 270 | 80,5 | 35 | 112,6 | 16 | 14,4 | 129,1 | 34 | 59,4 | 14 | 32,7 | 52,77 | 527,7 | 25,77 |  |
| Макаронные изделия | 9 | 90 |  |  |  | 51 |  | 10 |  |  |  | 51 | 11,20 | 112 | 2,2 |  |
| Картофель | 112,2 | 1122 | 24 | 205 | 16 | 40 | 177 | 50 | 75 | 80 | 204 | 44 | 91,50 | 915 |  | 20,5 |
| Овощи, зелень | 168 | 1680 | 169,8 | 128 | 142,3 | 108 | 169,3 | 131,7 | 306,3 | 205 | 137,1 | 162,5 | 168,00 | 1680 |  |  |
| Фрукты св | 111 | 1110 | 225 |  | 205 | 155 |  | 28 | 205 |  | 155 | 225 | 119,80 | 1198 | 8,8 |  |
| Соки | 120 | 1200 |  | 200 | 200 | 200 |  | 200 |  | 200 | 200 |  | 120,00 | 1200 |  |  |
| Сухофрукты | 9 | 90 | 20 | 15 |  | 20 | 37,2 |  | 20 | 15 | 24 |  | 15,12 | 151,2 | 6,12 |  |
| Сахар | 18 | 180 | 37 | 32,5 | 22,5 | 31,5 | 32,4 | 48,9 | 32 | 35 | 32 | 30 | 33,38 | 333,8 | 15,38 |  |
| Кондитер изделия | 6 | 60 | 40 |  | 50 |  |  |  | 40 |  |  | 50 | 18,00 | 180 | 12 |  |
| Кофе (коф.нап.), какао | 1,8 | 18 | 4 |  |  | 4 | 5 |  |  | 4 |  | 4 | 2,10 | 21 | 0,3 |  |
| Чай | 0,6 | 6 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 0,40 | 4 |  | 0,2 |
| Мясо 1 кат | 42 | 420 | 8 |  | 8 | 116,2 | 85,9 | 78 |  | 23,8 | 24,4 | 84,9 | 42,92 | 429,2 |  |  |
| Птица 1 кат. Потрошённые | 21 | 210 | 134,6 |  | 70 |  |  | 14,6 | 70 | 131,4 |  |  | 42,08 | 420,8 | 21,08 |  |
| Рыба, сельдь | 34,8 | 348 |  | 132 |  |  |  |  | 52 |  | 164 |  | 34,80 | 348 |  |  |
| Молоко | 180 | 1800 | 216 | 133 | 162 | 195 | 300 | 121 | 208 | 153 | 177 | 112 | 177,70 | 1777 |  | 2,3 |
| Кисломолочный продукт | 90 | 900 | 200 |  | 200 |  | 200 |  | 200 |  |  | 200 | 100,00 | 1000 | 10 |  |
| Творог | 30 | 300 |  | 120 |  | 137 |  |  |  |  | 141 |  | 39,80 | 398 | 9,8 |  |
| Сметана | 6 | 60 | 22,5 | 10 | 10 |  | 15,4 |  |  | 10 | 16 | 10 | 9,39 | 93,9 | 3,39 |  |
| Сыр | 6 | 60 | 15 | 15 |  | 15 | 15 |  | 15 |  |  | 15 | 9,00 | 90 | 3 |  |
| Масло слив | 18 | 180 | 15 | 22,6 | 20,8 | 20 | 20,4 | 19,8 | 15 | 16 | 15 | 20,8 | 18,54 | 185,4 |  |  |
| Масло раст | 9 | 90 | 12 | 15,4 | 11 | 15,8 | 20,6 | 11 | 12,4 | 18,5 | 18 | 10 | 14,47 | 144,7 | 5,47 |  |
| Яйцо | 24 | 240 |  | 12 |  | 112 | 24 | 44 |  | 136 | 4 |  | 33,20 | 332 | 9,2 |  |
| Крахмал | 1,8 | 18 |  |  |  |  |  | 9 |  |  |  | 9 | 1,80 | 18 |  |  |
| Дрожжи | 0,12 | 1,2 |  |  |  | 0,1 | 0,4 | 0,4 |  | 0,5 | 0,1 |  | 0,15 | 1,5 | 0,03 |  |
| Соль | 1,8 | 18 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,80 | 18 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Согласно таблицы замены продуктов по белкам и углеводам |  |
|  | Кол-вонетто | белки | жиры | углеводы |
| Замена хлеба по белкам и углеводам |
| Хлеб пшеничный, ржаной | 18 | 1,2 | 0,16 | 7,83 |
| Мука | 13,8 | 1,45 | 0,15 | 8,1 |
| Замена картофеля углеводами |
| Картофель | 20,5 | 0,4 | 0,04 | 3,56 |
| Крупа манная | 4 | 0,4 | 0,04 | 3,6 |
| Замена молока по белкам |
| Молоко | 2,3 | 0,06 | 0,07 | 0,1 |
| Сыр | 0,3 | 0,06 | 0,07 |  |

При 3-х разовом питании норма взята 60% от среднесуточного набора продукции

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата: