

Согласовано:

ИО Директора МБОУ СОШ с. Кузяново

МР Ишимбайский район РБ

453234, РБ, Ишимбайский район

с. Кузяново, ул. Советская, 45



Гимранова Р.М.



Утверждаю:

ИП Юлгутлина Ш.Х.

Примерное перспективное меню

Горячих школьных завтраков и обедов для организации питания обучающихся на весенний период для детей 1-4 классов, ОВЗ в муниципальных общеобразовательных сельских учреждениях МР Ишимбайский район РБ 453234, с.Кузяново, ул.Советская, 45

На 2021-2022 учебный год

На 2021-2022 учебный год

1 день: понедельник (Неделя первая)

Сезон: весна

Прием пищи	Наименование блюда	1	2	3
День 1	Каша рисовая молочная с маслом	37,31	39,72	23,11
Завтрак	Чай с сахаром	0,02	0,02	31,10
	Масло сливочное порционно	0,23	5,6	42,73
	Хлеб пшеничный	0,05	42,91	1,02
	Печенье сахарное	2,12	42,91	1,02
	Всего за завтра	2,39	82,24	50,88
Обед	Салат степной	4,02	4,02	2,07
	Рассольник ленинградский	30,02	25,38	2,46
	Тефтели из говядины в соусе	30,02	8,94	2,18
	Гороховое пюре	1,02	4,02	1,10
	Напиток из плодов	0,02	0,02	0,02
	Хлеб ржано - пшеничный	2,73	21,02	1,02
	Хлеб пшеничный	1,02	10,02	1,02
	Всего за обед	40,83	48,02	4,86
	Всего за день:	6,82	217,42	143,84
2 день: вторник (Неделя первая)				
Прием пищи	Наименование блюда	1	2	3
Завтрак	Макаронные изделия отварные	4,25	38,02	140,02
	Котлеты куриные с соусом	0,10	10,10	10,10
	Чай с молоком и сахаром	0,02	0,02	20,10
	Хлеб пшеничный	2,25	0,02	12,40
	Сок фруктовый 0,2	0,02	0,02	5,02

	категория обучающиеся 7-11 лет				
Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
				ккал	
200	5,73	7,73	39,73	253	ДО4ЕС19
200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
8	0,64	0,64	5,6	62	ДО5МП18
30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
32	1,47	6,75	13,25	119	
470	11,22	16,04	80,96	538	

40	0,9	1,8	4,1	36	ТК№5
200	1,73	10,67	25,33	244	ДО7ДГ19
75	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
150	14,6	5,1	33,1	240	ТК № 170
200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
740	38,99	33,54	136,46	1031,8	
1210	50,21	49,58	217,42	1569,8	

Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
				ккал	
150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
75	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК
200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
200	0,2	0,3	5,5	32	

	Всего за завтрак	22,93	16,63	79,51	517	655	22,93	16,63	79,51	517	
Обед	Огурец маринованный	40	0,32	0,04	0,76	7					
	Суп картофельный с лапшей домашней	200	27	9,33	38,67	244	ДО7ДМ19				
	Плов из птицы	180	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ19				
	Кисель витаминизированный	200	4	0	25	80	ТК№77				
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ				
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ				
	Всего за обед	660	54,06	33	114,44	836					
	Всего за день:	1315	76,99	49,63	193,95	1353					
	3 день: среда (Неделя первая)										
Прием	Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№					
пищи	Наименование блюда	г	Б	Ж	У	ценность	№				
						ккал	рец				
День 2	Каша гречневая с мясом птицы	150	18,25	5	23	295	ДО7ИС20				
завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19				
	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ				
	Фрукт (яблоко)	130	0,3	0,3	7,35	65	ДО7ФРУКТ				
	Всего за завтрак	485	21,93	6,22	52,73	464					
Обед	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19				
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225	ДО7АА19				
	Птица тушеная с овощами	180	17,46	11,61	18,27	253,8	ДО7ТК129				
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19				
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ				
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ				
	Всего за обед	740	32,19	25,29	113,14	808,6					
	Всего за день:	1112	54,12	31,51	165,87	1272,6					
	4 день: четверг (Неделя первая)										
Прием	Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№					

пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 4	Плов из птицы	180	14,2	18,4	23,7	320	ДО7КЛ19
Завтрак	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак	510	22,88	24,6	51,38	578	
Обед	Маринад овощной	40	0,4	1,8	5,8	40	ТК №19
	Борщ из св. капусты с картофелем	200	1,33	12	38,53	252	ДО7ДИ19
	Гуляш из говядины	50	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК№97
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	3,6	31,7	180	ТК 176
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	715	25,68	27,43	128	833,3	
	Всего за день:	1225	48,56	52,03	179,38	1411,3	
	5 день: пятница (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 5	Тефтели из говядины с соусом	60/25	6,9	9,6	7,78	145,7	ТК № 11
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,06	32,2	189,6	ДО7ЕЯ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Сыр порционно	10	2,52	2,68	0	33,4	ДО4МА19
	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак	465	18,1	17,26	62,36	472,7	
Обед	Винегрет овощной	40	0,6	3,6	2,8	46	ТК№45
	Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	37,33	265	ДО7ДН19
	Биточки рыбные с соусом	75	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	ДО7ЕВ19

	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	27,05	51,41	132,51	896,8	
	Всего за день:	1205	45,15	68,67	194,87	1369,5	
	1 день: Понедельник (Неделя вторая)		категория обучающиеся 7-11 лет				
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 1	Масло сливочное порционно	8	0,64	0,64	5,6	62	ДО5МП18
Завтрак	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	ДО7ВО19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	130	0,3	0,3	7,35	65	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак	568	10,59	9,99	68,8	463	
Обед	Маринад овощной	40	0,4	1,8	5,8	40	ТК №19
	Суп картоф. с пшенной крупой	200	1,73	10,67	25,33	244	ДО7ДГ19
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,72	4,32	27,68	179	Д12ЕСМИ
	Котлеты куриные с соусом	75	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	33,23	25,9	119,33	869,8	
	Всего за день:	1310	43,82	35,89	188,13	1332,8	
	2 день: Вторник (Неделя вторая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№

пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 2	Птица тушеная с овощами	180	17,46	11,61	18,27	253,8	ДО7ТК129
Завтрак	Сыр порционно	10	3	1	1,6	40,8	ДО4МА19
	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак	420	25,74	18,51	50,35	438,6	
Обед	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	ТК № 24
	Щи из свежей капусты	200	6,32	16	22,01	167	ДО7СПЕР
	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Тефтели из говядины в соусе	75	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
	Кисель витаминизированный	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	37,75	39,02	134,02	907,8	
	Всего за день:	1160	63,49	57,53	184,37	1346,4	
	3 день: Среда (Неделя вторая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,8	45,4	288	ТК№83
Завтрак	Гуляш из говядины	50	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК №97
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	ТК№304
	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Печенье сахарное	32	1,47	6,75	13,25	119	
	Всего за завтрак	462	25,1	24,35	87,63	669,5	
Обед	Салат степной	40	0,9	1,8	4,1	36	ТК№5
	Рассольник ленинградский	200	1,73	10,67	25,13	244	ДО7ДГ19
	Фрикадельки из птицы в томат.соусе	75	8,76	10,29	5,14	148	ДО7КБКК

	Гороховое пюре	150	14,6	5,1	33,1	240	ТК № 170
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	38,39	30,87	131,44	983,8	
	Всего за день:	1202	63,49	55,22	219,07	1653,3	
	4 день: Четверг (Неделя вторая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 4	Завтрак						
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	150	7,3	11,8	24,5	236	ТК № 217
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	37	ТК№302
	Масло сливочное порционно	8	0,64	0,64	5,6	62	ДО5МП18
	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак	488	14,32	16,34	56,88	524	
обед	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19
	Суп лапша домашняя с картофелем	200	1,47	9,33	37,33	244	ДО7ДА19
	Плов из птицы	180	14,2	18,4	23,7	320	ДО7КЛ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	695	28,67	30,74	127,9	893,8	
	Всего за день:	1183	42,99	47,08	184,78	1417,8	
	5 день: Пятница (Неделя вторая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец

						ккал	
День 5	Биточки рыбные с соусом	75	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
Завтрак	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	ДО7ЕВ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	30	3,28	0,9	12,48	69	СПРЕБРЖ
	Пряник	60	2,9	1,68	46,6	201,5	
	Всего за завтрак	515	19	14,07	97,39	575,5	
Обед	Огурец свежий/соленый (термообработка)	40	0,32	0,04	0,76	7	
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,1	25,5	169	ДО7ДЛ19
	Котлета мясная с соусом	75	11	8	10	160	ДО7КЛ19
	Рожки отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед	740	35,29	19,4	133,61	847,8	
	Всего за день:	1255	54,29	33,47	231	1423,3	

Согласовано:

ИО Директора МБОУ СОШ с. Кузяново

МР Ишимбайский район РБ

453234, РБ, Ишимбайский район

с. Кузяново, ул. Советская, 45


Гимранова Р.М.

Утверждаю:

 ИП Юлгутлина Ш.Х.

Примерное перспективное меню

Горячих школьных завтраков и обедов для организации питания обучающихся на весенний период для детей 5-11 классов, ММС, МС, ТЖС в муниципальных общеобразовательных сельских учреждениях МР Ишимбайский район РБ, 453234, с.Кузяново, ул.Советская, 45

На 2021-2022 учебный год

	1 день: понедельник (Неделя первая)
	Сезон: весна
Прием	
пищи	Наименование блюда
День 1	Каша рисовая молочная с маслом
Завтрак	Чай с сахаром
	Масло сливочное порционно
	Хлеб пшеничный
	Печенье сахарное
	Всего за завтрак:
Обед	Салат степной
	Рассольник ленинградский
	Тефтели из говядины в соусе
	Гороховое пюре
	Напиток из плодов
	Хлеб ржано - пшеничный
	Хлеб пшеничный
	Всего за обед:
	Всего за день:
	2 день: вторник (Неделя первая)
Прием	
пищи	Наименование блюда
Завтрак	Макаронные изделия отварные
	Котлеты куриные с соусом
	Чай с молоком и сахаром
	Хлеб пшеничный
	Сок фруктовый 0,2

	категория обучающиеся 12 лет и старше					
Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№	
в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец	
				ккал		
200	5,73	7,73	39,73	253	ДО4ЕС19	
200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19	
10	0,8	0,8	6,7	77,5	ДО5МП18	
50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ	
48	2,2	10,12	19,88	178,5		
470	14,53	20,22	97,78	665		
60	1,2	2,1	6,15	54	ТК№5	
250	2,16	13,3	31,7	305	ДО7ДГ19	
75	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11	
180	15,8	6,2	11,95	288	ТК № 170	
200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19	
40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ	
35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ	
740	40,92	37,57	123,73	1158,8		
1210	55,45	57,79	221,51	1823,8		
Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№	
в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец	
				ккал		
180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19	
75	12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК	
200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК	
50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ	
200	0,2	0,3	5,5	32		

	Всего за завтрак:	251	26,42	18,13	95,22	608,2	
Обед	Огурец маринованный	40	0,32	0,04	0,76	7	
	Суп картофельный с лапшей домашней	250	33,8	11,7	48,3	305	ДО7ДМ19
	Плов из птицы	200	18,9	24,5	31,6	426,6	ДО7КЛ19
	Кисель витаминизированный	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	730	62,72	37,79	127,23	939,6	
	Всего за день:	1435	89,14	55,92	222,45	1547,8	
	3 день: среда (Неделя первая)						
Прием	Выход	Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	Ж	Б в гр.	Б	Ж	У	ценность ккал
День 2	Каша гречневая с мясом птицы	180	26,28	7,2	33,12	425	ДО7ИС20
завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	130	0,3	0,3	7,35	65	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак:	485	32,38	9,07	71,94	646	
Обед	Свекла отварная	40	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,16	13,34	35	281,2	ДО7АА19
	Птица тушеная с овощами	200	19,4	12,9	20,3	282	ДО7ТК129
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	740	34,56	29,25	122,17	893	
	Всего за день:	1112	66,94	38,32	194,11	1539	
	4 день: четверг (Неделя первая)						
Прием	Выход	Пищевые вещества	Энергетич	Выход	Пищевые вещества		
					Энергетич	№	

пищи	Наименование блюда	Б	Ж	У	ценность	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
					ккал						
День 4	Плов из птицы	200	17,04	22,08	28,44	200	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ19
Завтрак	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	200	2,4	2,3	10,2	69	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак:	550	28,14	28,93	65,21	550	28,14	28,93	65,21	694	
Обед	Маринад овощной	40	0,4	1,8	5,8	40	0,4	1,8	5,8	40	ТК №19
	Борщ из св. капусты с картофелем	250	1,66	15	48,16	250	1,66	15	48,16	315	ДО7ДИ19
	Гуляш из говядины	50	7,05	7,1	1,6	50	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК№97
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,52	4,32	38,04	180	5,52	4,32	38,04	216	ТК 176
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	795	26,93	31,15	143,97	795	26,93	31,15	143,97	932,3	
	Всего за день:	1345	55,07	60,08	209,18	1345	55,07	60,08	209,18	1626,3	
	5 день: пятница (Неделя первая)										
Прием	Выход	Пищевые вещества				Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	Б	Ж	У	ценность	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
					ккал					ккал	
День 5	Тефтели из говядины с соусом	75	9,36	12,96	9,96	75	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,1	40	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Сыр порционн	10	3	1	1,6	10	3	1	1,6	40,8	ДО4МА19
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак:	515	24,6	20,63	83,03	515	24,6	20,63	83,03	628	
Обед	Винегрет овощной	60	0,6	3,6	2,8	60	0,6	3,6	2,8	46	ТК№45
	Суп картофельный с клецками	250	1,66	41,7	46,7	250	1,66	41,7	46,7	331,2	ДО7ДН19
	Биточки рыбные с соусом	75	9,72	6,84	8,28	75	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	24,2	180	3,6	5,6	24,2	163,2	ДО7ЕВ19

[illegible]

	пищи	Наименование блюда	ж	у	количество
					ккал
День 2		Птица тушеная с овощами	11,61	38,27	270
Завтрак		Сыр порционно		1,61	90
		Чай с молоком и сахаром		1,81	100
		Хлеб пшеничный	1,55	21,57	120
		Всего за завтрак:	12,16	59,44	450
Обед		Салат из свеклы	2,91	3,21	150
		Щи из свежей капусты	20,1	27,51	200
		Макаронные изделия отварные	5,11	40,1	230
		Тефтели из говядины в соусе	12,95	9,96	150
		Кисель витаминизированный		2,91	100
		Хлеб ржано - пшеничный	1,55	21,57	120
		Хлеб пшеничный	1,55	18,9	100
		Всего за обед:	43,67	146,14	580
		Всего за день:	55,83	205,58	1030
		3 день: Среда (Неделя вторая)			
Прием		Выход			количество
пищи		Наименование блюда	ж	у	количество
					ккал
День 3		Каша гречневая рассыпчатая	8,11	54,51	300
Завтрак		Гуляш из говядины	7,11	1,61	90
		Кофейный напиток на молоке	2,81	14,91	100
		Хлеб пшеничный	1,55	21,57	120
		Печенье сахарное	1,47	13,25	100
		Всего за завтрак:	25,6	105,82	700
Обед		Салат степной	1,81	4,11	100
		Рассольник ленинградский	13,3	31,41	300
		Фрикадельки из птицы в томат.соусе	10,29	5,14	150

	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
					ккал	
51	180	17,46	11,61	18,27	253,8	ДО7ТК129
52	10	3	1	1,6	40,8	ДО4МА19
53	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
54	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
55	440	28,16	19,16	59,44	490,6	
56						
57	60	0,5	2,9	3,2	42	ТК № 24
58	250	7,9	20	27,51	208,8	ДО7СПЕР
59	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
60	75	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
61	200	4	0	25	80	ТК№77
62	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
63	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
64	840	40,4	43,87	146,14	988,8	
65	1280	68,56	63,03	205,58	1479,4	
66						
67						
68						
	Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
					ккал	
69	180	12,48	8,16	54,5	346	ТК№83
70	50	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК №97
71	200	2,9	2,8	14,9	94	ТК№304
72	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
73	32	1,47	6,75	13,25	119	
74	512	29,6	26,36	105,82	779,5	
75						
76	40	0,9	1,8	4,1	36	ТК№5
77	250	2,16	13,3	31,4	305	ДО7ДГ19
78	75	8,76	10,29	5,14	148	ДО7КБКК

		Гороховое пюре	80	17,52	1,12	39,72	
		Напиток из плодов		0,2	0,1	23,5	
		Хлеб ржано - пшеничный	5,7	1,55	21,57		
		Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	
		Всего за обед:	820	41,74	38,52	144,30	
		Всего за день:	1332	71,34	50,88	250,2	

--	--	--	--	--	--	--	--

4 день: Четверг (Неделя вторая)

Прием	Выход	Пищевые вещества				
пищи	Наименование блюда	Б	Ж	У	ккал	цельная

День 4 Завтрак

Завтрак	Макароны, запеченные с сыром		34,16		24,3	243
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,8	
	Масло сливочное порционно		0,8		7,9	
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	
	Йогурт	100		3		
	Всего за завтрак:	88	38,88	19,51	70,2	
	Свекла отварная	60	0,6	0	2,4	
	Суп лапша с картофелем		1,88	11,66	40,3	
	Плов из птицы	200	17,04	22,08	214,4	
	Напиток из плодов		0,2	0,1	23,5	
	Хлеб ржано - пшеничный	5,7	1,55	21,57		
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	
	Всего за обед:	785	31,88	36,75	142,0	
	Всего за день:	1273	50,24	56,26	234,26	

--	--	--	--	--	--	--

5 день: Пятница (Неделя вторая)

Прием	Выход	Пищевые вещества				
пищи	Наименование блюда	Б	Ж	У	ккал	цельная

№ 180	17,52	6,12	39,72	288	ТК № 170
200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
СПРЕБРЖ40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
СПРЕБРЖ35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
820	41,74	34,52	144,33	1092,8	
1332	71,34	60,88	250,15	1872,3	
Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
				ккал	
ТК № 2 180	8,76	14,16	29,4	283,2	ТК № 217
ТК № 30200	0,1	0	9,3	37	ТК № 302
ДО5МП110	0,8	0,8	7	77,5	ДО5МП18
СПРЕБРЖ50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
100	3	3	5	120	155.02
488	18,36	19,51	72,27	638,7	
60	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19
250	1,84	11,66	46,7	305	ДО7ДА19
200	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ19
200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
785	31,88	36,75	142,01	1018,8	
1273	50,24	56,26	214,28	1657,5	
Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец

					сумма
День 5	Биточки рыбные с соусом	131	5,83	3,28	134
Завтрак	Картофельное пюре	300	5,4	24,7	163,2
	Чай с сахаром	200	0,3	0,3	35
	Хлеб пшеничный	500	5,7	1,55	21,57
	Пряник	60	3,6	1,56	46,6
	Всего за завтрак:	650	22,0	25,6	110,55
					654,7
Обед	Огурец свежий/солёный (термообработка)			0,75	7
	Суп картофельный с бобовыми	100	1,7	31,8	211,3
	Котлета мясная с соусом	100	1,5	10	160
	Рожки отварные	300	6,8	40	235,1
	Напиток из плодов	100	0,1	21,1	59
	Хлеб ржано - пшеничный	500	5,7	1,55	21,57
	Хлеб пшеничный	350	5,1	1,8	18,9
	Всего за обед:	820	37,1	146,53	929,3
	Всего за день:	1385	59,5	257,08	1584

				ккал	
75	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
180	3,6	5,6	24,2	163,2	ДО7ЕВ19
200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
60	2,9	1,68	46,6	201,5	
565	22,02	15,69	110,55	654,7	
40	0,32	0,04	0,76	7	
250	7,75	5,12	31,8	211,3	ДО7ДЛ19
75	11	8	10	160	ДО7КЛ19
180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
820	37,91	21,27	146,53	929,3	
1385	59,93	36,96	257,08	1584	

Прием

Глици

Допол

Взвешив

Прием

Глици

ГЛАВМЕНОВ