**Меню приготавливаемых блюд**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Стоимость продуктового набора, руб.** | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 1 | Молочный суп с макаронными изделиями | 7.88 | 200 | 3.4 | 3.81 | 16.56 | 114.2 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 3.15 | 50 | 3.78 | 0.41 | 25.03 | 117 | - |
| Масло (порциями) | 6.03 | 10 | 0.1 | 8.20 | 0.10 | 75.0 | 14 |
| Яйца вареные | 6.04 | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 209 |
| Какао с молоком | 8.27 | 200 | 3.76 | 3.2 | 26.74 | 150.8 | 382 |
| Плоды или ягоды свежие (банан) | 7.37 | 100 | 1.5 | 0 | 23.6 | 100 | 338 |
| Итого за завтрак | (58.39) | **38.74** | **600** | **17.64** | **20.22** | **92.33** | **620** | **-** |
| Обед 1 | Салат из свеклы отварной | 5.77 | 100 | 1.6 | 6.0 | 11.0 | 104 | 52 |
| Суп с крупой (пшеничной) и томатом | 2.51 | 200 | 2.5 | 4.12 | 15.92 | 110.8 | 116 |
| Печень (говяжья) по-строгановски г | 25.88 | 100  (50/50) | 13.6 | 10.5 | 3.8 | 164 | 255/332 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 12.07 | 185  (175/10\*) | 6.31 | 8.38 | 42.71 | 271.88 | 203 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
|  | Компот из свежих плодов (из слив) | 4.6 | 200 | 0.32 | 0 | 28.6 | 115.6 | 342 |
| Итого за обед | (65.00) | **53.35** | **825** | **27.03** | **29.33** | **122.05** | **859.88** | **-** |
| Полдник 1 | Молоко кипяченое | 11.4 | 200 | 5.8 | 6.6 | 9.9 | 122 | 385 |
| Булочка «Веснушка» | 3.11 | 50 | 3.8 | 3.1 | 28.2 | 156 | 429/405 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого за полдник | (22.75) | **22.48** | **350** | **10.0** | **9.7** | **50.7** | **330** | **-** |
| **Итого за 1 день** | 58.39+65.00+22.75=146.14 | **114.57** | **1775** | **54.67** | **59.25** | **265.08** | **1809.88** |  |
| Завтрак 2 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом) | 16.58 | 210  (200/10) | 9.2 | 12.4 | 45.1 | 329 | 173 |
| Хлеб ржаной | 1.61 | 35 | 1.95 | 0.39 | 17.08 | 79.56 | - |
| Сыр адыгейский порционный | 16.02 | 30 | 5.7 | 4.8 | 0.45 | 67.8 | - |
| Чай с сахаром | 1.23 | 215  (200/15) | 0.1 | 0 | 15.0 | 60 | 376 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого за завтрак | (58.39) | **43.41** | **590** | **17.35** | **17.59** | **90.23** | **588.36** | **-** |
| Обед 2 | Икра кабачковая | 13.24 | 100 | 1.4 | 4.8 | 8.5 | 83 | 73 |
| Суп картофельный с бобовыми (с фасолью) | 5.16 | 250 | 5.18 | 5.35 | 23.6 | 163.25 | 102 |
| Птица (курица) отварная (с маслом) | 28.04 | 80  (75/5) | 17.52 | 15.05 | 1.33 | 210.75 | 288 |
| Картофель отварной | 12.62 | 175 | 3.5 | 4 | 25.02 | 165.55 | 310 |
| Хлеб ржаной | 1.61 | 35 | 1.95 | 0.39 | 17.08 | 79.56 | - |
| Кисель из яблок сушеных | 5.25 | 200 | 0.4 | 0 | 39.36 | 159 | 354 |
| Итого за обед | (65.00) | **65.92** | **840** | **29.95** | **29.59** | **114.89** | **861.11** | **-** |
| Полдник 2 | Молоко кипяченое | 11.4 | 200 | 5.8 | 6.6 | 9.9 | 122 | 385 |
| Сдоба обыкновенная | 3.58 | 50 | 4 | 2.6 | 27.1 | 148 | 421 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого за полдник | (22.75) | **22.69** | **350** | **10.2** | **9.2** | **49.6** | **322** | **-** |
| **Итого за 2 день** | 58.39+65.00+22.75=146.14 | **132.02** | **1780** | **57.5** | **56.38** | **254.72** | **1771.47** |  |
| Завтрак 3 | Суп молочный с крупой (с хлопьями овсяными «Геркулес») | 7.76 | 200 | 4.06 | 4.46 | 14.74 | 115.4 | 121 |
| Хлеб пшеничный | 3.15 | 50 | 3.78 | 0.41 | 25.03 | 117 | - |
| Масло (порциями) | 6.03 | 10 | 0.1 | 8.20 | 0.10 | 75.0 | 14 |
| Яйца вареные | 6.04 | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 209 |
| Какао с молоком | 7.44 | 180 | 3.38 | 2.88 | 24.06 | 135.72 | 382 |
| Плоды или ягоды свежие (банан) | 7.37 | 100 | 1.5 | 0 | 23.6 | 100 | 338 |
| Итого  за завтрак | (58.39) | **37.79** | **580** | **17.92** | **20.55** | **87.83** | **606.12** | **-** |
| Обед 3 | Винегрет овощной | 9.06 | 100 | 1.4 | 2.6 | 8.6 | 63 | 67 |
| Суп картофельный с бобовыми (с чечевицей) | 9.46 | 200 | 5.5 | 4.26 | 20.86 | 143.8 | 102 |
| Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом) | 31.02 | 105  (100/5) | 15.55 | 15.5 | 7.95 | 232.5 | 235\* |
| Каша рассыпчатая (из пшена с маслом) | 9.48 | 160  (150/10) | 6.8 | 10.2 | 41.3 | 284 | 171 |
| Хлеб ржаной | 1.61 | 35 | 1.95 | 0.39 | 17.08 | 79.56 | - |
| Компот из смеси сухофруктов | 2.59 | 200 | 0.08 | 0 | 21.82 | 87.6 | 349 |
| Итого  За обед | (65.00) | **63.22** | **800** | **31.28** | **32.95** | **117.61** | **890.46** | **-** |
| Полдник 3 | Молоко кипяченое | 11.4 | 200 | 5.8 | 6.6 | 9.9 | 122 | 385 |
| Булочка российская | 3.18 | 60 | 4.3 | 5.1 | 36.4 | 209 | 430/405 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого  за полдник | (22.75) | **22.29** | **360** | **10.5** | **11.7** | **58.9** | **383** | **-** |
| **Итого за 3 день** | 58.39+65.00+22.75=146.14 | **123.3** | **1740** | **59.7** | **65.2** | **264.34** | **1879.58** |  |
| Завтрак 4 | Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом) | 13.69 | 210  (200/10) | 6.1 | 12.1 | 35 | 273 | 175 |
| Хлеб ржаной | 1.61 | 35 | 1.95 | 0.39 | 17.08 | 79.56 | - |
| Сыр адыгейский порционный | 16.02 | 30 | 5.7 | 4.8 | 0.45 | 67.8 | - |
| Какао с молоком | 8.27 | 200 | 3.76 | 3.2 | 26.74 | 150.8 | 382 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого  за завтрак | (58.39) | **47.56** | **575** | **17.91** | **20.49** | **91.87** | **623.16** | **-** |
| Обед 4 | Икра морковная | 8.28 | 75 | 1.58 | 5.1 | 10.35 | 93.75 | 75 |
| Суп-лапша домашняя | 2.16 | 250 | 2.58 | 5.55 | 13.4 | 113.75 | 113/114 |
| Щницель натуральный рубленный (из говядины с маслом) | 36.06 | 105  (100/5) | 17.18 | 16.63 | 10.17 | 259.5 | 267\* |
| Картофель в молоке | 11.1 | 150 | 3.75 | 4.05 | 21.69 | 138.15 | 311 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
| Кисель из яблок сушеных | 5.25 | 200 | 0.4 | 0 | 39.36 | 159 | 354 |
| Итого  за обед | (65.00) | **65.37** | **820** | **28.19** | **31.66** | **114.99** | **857.75** | **-** |
| Полдник 4 | Кефир (2.5 %) | 10.3 | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.0 | 110 | 386 |
| Булочка «Осенняя» | 3.02 | 60 | 4.2 | 6.3 | 32.7 | 204 | 433/405 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого  за полдник | (22.75) | **21.29** | **360** | **10.4** | **11.3** | **53.3** | **366** | **-** |
| **Итого за 4 день** | 58.39+65.00+22.75=146.14 | **134.22** | **1755** | **56.5** | **63.45** | **260.16** | **1846.91** |  |
| Завтрак 5 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом) | 12.57 | 190  (180/10) | 7.75 | 11.08 | 42.4 | 300 | 173 |
| Хлеб ржаной | 1.38 | 30 | 1.67 | 0.33 | 14.64 | 68.2 | - |
| Сыр адыгейский порционный | 16.02 | 30 | 5.7 | 4.8 | 0.45 | 67.8 | - |
| Какао с молоком | 8.27 | 200 | 3.76 | 3.2 | 26.74 | 150.8 | 382 |
| Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого  За завтрак | (58.39) | **46.21** | **550** | **19.28** | **19.41** | **96.83** | **638.8** | **-** |
| Обед 5 | Салат  из свежих огурцов | 8.49 | 100 | 0.8 | 6 | 3.4 | 71 | 20 |
| Суп с крупой (овсяной) | 4.72 | 250 | 2.88 | 6.33 | 18.75 | 143.5 | 115 |
| Курица, тушенная в соусе (сметанном) | 20.64 | 100  (50/50) | 13.3 | 17.1 | 3.4 | 221 | 290/330 |
| Макаронные изделия отварные | 6.22 | 180 | 6.48 | 0.72 | 43.92 | 208.8 | 202 |
| Хлеб пшеничный | 3.15 | 50 | 3.78 | 0.41 | 25.03 | 117 | - |
| Компот из яблок сушеных | 2.25 | 180 | 0.34 | 0 | 28.26 | 114.41 | 348 |
| Итого  за обед | (65,0) | **45.47** | **860** | **27.58** | **30.56** | **122.76** | **875.71** | - |
| Полдник 5 | Кефир (2.5%) | 10.3 | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.0 | 110 | 386 |
| Ватрушка (с творогом) | 5.72 | 36 | 4.2 | 5.2 | 13.1 | 116 | 410/407/468 |
| Плоды или ягоды свежие (банан) | 7.37 | 100 | 1.5 | 0 | 23.6 | 100 | 338 |
| Итого  за полдник | (22.75) | **23.39** | **336** | **11.5** | **10.2** | **44.7** | **326** | **-** |
| Итого  за 5 день | 58.39+65.00+22.75=146.14 | **115.07** | **1746** | **58.36** | **60.17** | **264.29** | **1840.51** |  |
|  | Среднее значение в день за 5 дней | **123.84** | **1759.2** | **57.35** | **60.89** | **261.72** | **1829.67** |  |

Возрастная категория: 12 лет и старше

*Примечание. 235\* Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом) - используется филе. 267\* Шницель натуральный рубленный (из говядины с маслом) – используется котлетное мясо.*