**Меню приготавливаемых блюд**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Стоимость продуктовой набора, руб.** | **Вес блюда, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| Неделя 2  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 1 | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы (с маслом) | 13.9 | 210  (200/10) | 7.4 | 11.5 | 38.39 | 279.58 | 182 |
| Хлеб ржаной | 1.38 | 30 | 1.67 | 0.33 | 14.64 | 68.2 | - |
| 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 (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого за завтрак | (58.39) | **37.56** | **580** | **18.33** | **19.63** | **92.67** | **613.58** | **-** |
| Обед 1 | Икра свекольная | 9.8 | 100 | 2.3 | 6.8 | 15.4 | 132 | 75 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 7.1 | 250 | 3.6 | 5.1 | 20.33 | 141.5 | 84 |
| Гуляш из отварной говядины | 27.56 | (100)  50/50 | 15.1 | 6.4 | 3.3 | 131 | 246\* |
| Каша рассыпчатая (перловая с маслом) | 8.01 | 185  (175/10) | 5.35 | 8.9 | 42.68 | 272.17 | 171 |
| Хлеб ржаной | 1.61 | 35 | 1.95 | 0.39 | 17.08 | 79.56 | - |
|  | Компот из свежих плодов (из слив) | 4.16 | 180 | 0.29 | 0 | 25.74 | 104.04 | 342 |
| Итого за обед | (65.0) | **58.24** | **850** | **28.59** | **27.59** | **124.53** | **860.27** | **-** |
| Полдник 1 | Молоко кипяченое | 11.14 | 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) | **22.22** | **350** | **10.0** | **9.7** | **50.7** | **330** | **-** |
| Итого за 1 день | (58.39+65+22.75=146.14) | **118.02** | **1780** | **56.92** | **56.92** | **267.9** | **1803.85** |  |
| Завтрак 2 | Запеканка из тыквы (со сметанным соусом) | 22.33 | 175  (150/25) | 7.02 | 9.7 | 34.77 | 254.28 | 166/330 |
| Хлеб ржаной | 1.38 | 30 | 1.67 | 0.33 | 14.64 | 68.2 | - |
| Яйца вареные | 6.04 | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 209 |
| Сыр адыгейский порционный | 16.02 | 30 | 5.7 | 4.8 | 0.45 | 67.8 | - |
| Чай с сахаром и лимоном | 2.16 | 222  (200/15/7) | 0.2 | 0 | 16 | 65 | 377 |
|  | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 7.97 | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 | 338 |
| Итого за завтрак | (58.39) | **55.9** | **597** | **20.09** | **19.43** | **78.76** | **570.28** | **-** |
| Обед 2 | Салат из моркови с яблоками | 10.16 | 125 | 1.38 | 0.25 | 15.13 | 68.75 | 59 |
| Суп с бобовыми (с фасолью) | 2.74 | 200 | 5.8 | 4.34 | 18.18 | 135 | 119 |
| Рыба (скумбрия), припущенная в молоке | 22.93 | 100 | 15.6 | 18.53 | 1.73 | 236 | 228 |
| Пюре картофельное | 14.62 | 200 | 4.16 | 6.8 | 24.76 | 176.8 | 312 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
| Напиток из плодов шиповника | 7.99 | 200 | 0.68 | 0 | 35.26 | 143.8 | 388 |
| Итого за обед | (65.0) | **60.96** | **865** | **30.32** | **30.25** | **115.08** | **853.95** | **-** |
| Полдник 2 | Молоко кипяченое | 11.14 | 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+22.75=146.14) | **139.55** | **1812** | **60.61** | **58.88** | **243.44** | **1746.23** |  |
| Завтрак 3 | Суп молочный с крупой (с перловой) | 6.87 | 200 | 4.22 | 3.91 | 18.32 | 125.2 | 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 |
| 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) | **48.31** | **590** | **17.96** | **20.52** | **83.24** | **587.8** | **-** |
| Обед 3 | Салат из свежих помидоров (с луком репчатым) | 7.91 | 100 | 1.1 | 6.1 | 6.9 | 87 | 23 |
| Суп картофельный с бобовыми (с горохом) | 5.17 | 250 | 5.08 | 5.35 | 23.85 | 163.75 | 102 |
| Птица (курица) отварная (с маслом) | 28.08 | 80  (75/5) | 17.52 | 15.05 | 1.33 | 210.75 | 288 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 8.2 | 155  (150/5) | 5.38 | 4.25 | 36.58 | 206.25 | 203 |
| Хлеб ржаной 35 | 1.61 | 35 | 1.95 | 0.39 | 17.08 | 79.56 | - |
| Напиток из плодов шиповника | 13.04 | 200 | 0.68 | 0 | 35.26 | 143.8 | 388 |
| Итого  За обед | (65.0) | **64.01** | **820** | **31.71** | **31.14** | **121** | **891.11** | **-** |
| Полдник 3 | Молоко кипяченое | 11.14 | 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+22.75=146.14) | **134.61** | **1770** | **60.17** | **63.36** | **263.14** | **1861.91** |  |
| Завтрак 4 | Лапшевник с творогом (с маслом) | 31.55 | 210  (200/10\*) | 16.97 | 13.13 | 48.8 | 381 | 208 |
| Хлеб ржаной | 1.38 | 30 | 1.67 | 0.33 | 14.64 | 68.2 | - |
| Масло (порциями) | 6.03 | 10 | 0.1 | 8.20 | 0.10 | 75.0 | 14 |
| 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) | **48.16** | **565** | **19.24** | **21.66** | **91.14** | **636.2** | **-** |
| Обед 4 | Салат из белокочанной капусты (с луком зеленым) | 14.12 | 125 | 1.75 | 5.75 | 12.25 | 86 | 45 |
| Суп картофельный с клецками | 5.81 | 250 | 5.15 | 6.28 | 29 | 193.5 | 108 /109 |
| Хек, припущенный с маслом | 22.21 | 80  (75/5) | 13.33 | 5.9 | 0 | 105.75 | 227 |
| Каша рассыпчатая (из пшенной крупы) 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 свежих плодов (из слив) | 4.61 | 200 | 0.32 | 0 | 28.6 | 115.6 | 342 |
| Итого  за обед | (65.0) | **57.84** | **850** | **29.3** | **28.52** | **128.23** | **864.41** | **-** |
| 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+22.75=146.14) | **127.29** | **1775** | **58.94** | **61.48** | **272.67** | **1866.61** |  |
| Завтрак 5 | Каша из тыквы (с маслом) | 24.81 | 185  (175/10\*) | 3.87 | 12.05 | 29.42 | 242.13 | 137 |
| 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 | - |
| Яйца вареные | 6.04 | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 209 |
| Чай с сахаром | 1.23 | 215  (200/15) | 0.1 | 0 | 15.0 | 60 | 376 |
|  | Плоды или ягоды свежие (банан) | 7.37 | 100 | 1.5 | 0 | 23.6 | 100 | 338 |
| Итого  за завтрак | (58.39) | **56.85** | **600** | **17.94** | **21.78** | **83.41** | **601.13** | **-** |
| Обед 5 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 7.16 | 100 | 1.3 | 5 | 13.6 | 105 | 46 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 6.23 | 250 | 2.65 | 2.78 | 24.23 | 132.5 | 103 |
| Кнели из кур с рисом (с маслом) | 30.61 | 105  (100/5) | 16.68 | 16.6 | 8.18 | 248.75 | 301\* |
| Картофель в молоке | 11.11 | 150 | 3.75 | 4.05 | 21.69 | 138.15 | 311 |
| Хлеб пшеничный | 2.52 | 40 | 2.7 | 0.33 | 20.02 | 93.6 | - |
| Компот из свежих плодов (из слив) | 4.61 | 200 | 0.32 | 0 | 28.6 | 115.6 | 342 |
| Итого  за обед | (65.0) | **62.24** | **845** | **27.4** | **28.76** | **116.32** | **833.6** | **-** |
| 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+22.75=146.14) | **142.48** | **1781** | **56.84** | **60.74** | **244.43** | **1760.73** |  |
|  | Среднее значение в день за 5 дней | **132.39** | **1783.6** | **58.70** | **60.28** | **258.32** | **1807.87** |  |

Возрастная категория: 12 лет и старше

*Примечание. 246\* Гуляш из отварной говядины - используется котлетное мясо. 301\* Кнели из кур с рисом (с маслом) – используется филе.*