

Категория: 12 лет и старше

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
1 день									
Завтрак									
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,01	2,88	6,99	0,3	31,24	210,187733	0,52
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,9	3,34	0,6	13,73	100,256408	0,52
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,97525	0
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,8512	0
-	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,2	86,48	4
-	Яблоки	120	0,48	0	0,48	0,48	11,76	58,416	12
Итого за 'Завтрак '			16,92	10,93	21,58	1,55	88,99	626,95	17,04
Обед									
3/1	Салат из белокочанной капусты с растит. маслом	80	1,28	0	4,77	4,77	5,7	73,2515504	32,1
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	10,55	102,582108	10,81
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	2,68	1,92	0	0	27,9936	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,1	6,39	190,0416	0
16/3	Морковь тушеная	180	2,52	0,07	7,11	0,2	15,53	142,331933	3,07
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0,72	0	0,03	0,03	21,09	88,18959	20,18
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	96,69	0
Итого за 'Обед '			30,98	16,04	31,89	11,32	103,98	855,42	66,16
Итого за день			47,9	26,97	53,47	12,86	192,98	1482,37	83,2
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90	0	92	0	383	2720	70
Отклонение			-42,1	26,97	-38,53	12,86	-190,02	-1237,63	13,2
2 день									
Завтрак									
5/5	Лапшевник с творогом	200	16,13	10,3	13,05	4,78	48,94	385,098856	0,12

32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,00974	0,47
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,7802	0
4/13	Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,6	0	0	21,036	0,04
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0
-	Фрукты	150	0,6	0	0,6	0,6	14,7	73,02	15
	Итого за 'Завтрак '		22,5	14,48	21,89	5,57	81,59	626,98	15,63
Обед									
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0	6,06	6,06	3,5	76,753796	23,03
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0	5,42	5,41	16,61	131,172025	7,21
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	2,68	1,92	0	0	27,9936	0
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,72	14,88	15,66	6,53	19,81	289,165185	10,68
1/1	Горошек зеленый	40	1,22	0	1,64	1,64	2,55	33,682208	3,92
3/10	Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	18,4	79,95872	3,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,5604	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	0
	Зефир	15	0,11	0,12	0,01	0	10,89	42,89001	0
	Итого за 'Обед '		28,84	17,68	31,81	20,74	103,81	848,53	48,44
	Итого за день		51,34	32,16	53,69	26,31	185,4	1475,5	64,06
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90	0	92	0	383	2720	70
	Отклонение		-38,66	32,16	-38,31	26,31	-197,6	-1244,5	-5,94

3 день									
Завтрак									
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	39,06	267,827083	0,52
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,1	66,499632	0,26
-	Хлеб пшеничный	38,4	2,54	0	0,25	0,25	17,93	85,977984	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	0
-	Фрукты	150	0,6	0	0,6	0,6	14,7	73,02	15
-	Йогурт	125	5,13	5,13	1,88	0	7,38	69,525	0,75

	Итого за 'Завтрак '		18,02	9,58	19,82	2,52	91,3	628,91	16,53
Обед									
-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	2,45	15,6114	9,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,56	5,56	20,78	164,05552	5,65
-	Мясо кур отварное	8	1,89	2,01	1,79	0	0	23,643264	0,08
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,69521	0,33
44/3	Каша рисовая с овощами	180	4,54	0	8,57	8,57	45,3	285,103805	0,54
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0	0,1	0,1	17,95	74,31777	39
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	0
	Итого за 'Обед '		31,12	15,49	29	16,4	116,31	877,27	55,4
	Итого за день		49,14	25,07	48,82	18,92	207,6	1506,19	71,93
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90	0	92	0	383	2720	70
	Отклонение		-40,86	25,07	-43,18	18,92	-175,4	-1213,81	1,93

	4 день								
Завтрак									
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	30,87	226,164504	0,66
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,7886	0,52
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,5604	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	0,11
-	Яйцо отварное	10	1,27	1,27	1,15	0	0,07	15,696	0
-	Груши	200	0,8	0	0,6	0,6	20,6	101,38	10
	Итого за 'Завтрак '		18,22	11,84	20,98	1,57	79,78	596,21	11,29
Обед									

24/1	Салат из морской капусты с морковью и растительным маслом	100	1,09	0,41	9,45	4,94	6,54	117,08158	3,35
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,03	0	3,94	3,2	10,97	92,28243	8,61
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	2,68	1,92	0	0	27,9936	0
19/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с сыром	100	14,72	13,63	11,34	0,85	6,35	187,2047	0,01
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,102855	6,54
14/10	Компот из чернослива (вариант 2)	200	0,45	0	0,14	0,14	16,16	69,98728	0,24
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	0
	Итого за 'Обед '		31,3	17,37	32,05	10,62	105,83	865,35	18,75
	Итого за день		49,52	29,22	53,03	12,2	185,61	1461,56	30,03
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90	0	92	0	383	2720	70
	Отклонение		-40,48	29,22	-38,97	12,2	-197,39	-1258,44	-39,97
5 день									

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	281,638468	0,29
27/10	Чай	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,802232	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,16	0,16	11,68	55,97525	0
-	Яблоки	200	0,8	0	0,8	0,8	19,6	97,36	20
	Джем	40	0,2	0	0	0	28,64	111,152	0,96
	Итого за 'Завтрак '		22,19	20,7	22,18	0,98	73,1	583,93	21,25

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0	5,97	5,97	6,83	89,8641458	1,94
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,32	15,51	111,341963	6,06
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	2,68	1,92	0	0	27,9936	0
4/8	Плов из мяса говядины	240	17,76	14,28	19,81	10,22	41,46	423,9018	1,15
18/10	Кисель из ягод	200	0,11	0	0,04	0,04	26,23	105,544568	1,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,5604	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	58,014	0

	Итого за 'Обед '		29,75	18,4	32,02	17,17	118,74	906,22	10,35
	Итого за день		51,94	39,1	54,2	18,15	191,84	1490,15	31,6
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90	0	92	0	383	2720	70
	Отклонение		-38,06	39,1	-37,8	18,15	-191,16	-1229,85	-38,4
	6 день								

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,41	251,38099	0,52
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,1	66,499632	0,26
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14
-	Апельсины	200	1,8	0	0,4	0,4	16,2	88,96	120
	Итого за 'Завтрак '		18,09	9,7	21,33	1,27	80,85	610,19	120,92

Обед

18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	0	5,95	5,95	18,92	135,982448	3,63
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0	3,01	2,68	7,49	68,4923975	13,56
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	2,68	1,92	0	0	27,9936	0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	14,17	15,69	0,09	4,74	221,167	0,45
5/3	Картофельное пюре с морковью	180	3,37	0,65	4,25	0,46	19,59	136,789515	4,92
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,59892	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	0
	Итого за 'Обед '		30,37	17,51	31,51	9,87	105,19	851,04	22,87
	Итого за день		48,46	27,21	52,85	11,13	186,04	1461,24	143,79
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90	0	92	0	383	2720	70

	Отклонение		-41,54	27,21	-39,15	11,13	-196,96	-1258,76	73,79
	7 день								

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	35,53	229,177565	0,52
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37136	0,52
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,7802	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	0,14
-	Бананы	130	1,95	0	0,65	0,65	27,3	124,15	13
	Итого за 'Завтрак '		18,34	11,08	19,29	1,25	86,62	597,63	14,18

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0	6,06	6,06	3,5	76,753796	23,03
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	0	5,49	6,24	20,38	151,272258	6,5
-	Мясо говядины отварное	5	1,34	1,34	0,96	0	0	13,9968	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,1	6,39	190,0416	0
36/3	Гарнир овощной сборный	180	4,66	1,34	4,53	0,45	19,75	146,891921	8,06
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,41	0	0,17	0,17	16,11	68,79307	1,68
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	10,02	58,014	0
	Итого за 'Обед '		31,11	15,97	29,79	13,77	104,16	840,1	39,27
	Итого за день		49,46	27,05	49,08	15,02	190,78	1437,74	53,45
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90	0	92	0	383	2720	70
	Отклонение		-40,54	27,05	-42,92	15,02	-192,22	-1282,26	-16,55

8 день

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	3,6	8,74	0,38	39,05	262,734666	0,65
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,9	3,34	0,6	13,73	100,256408	0,52
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,7802	0
-	Масло сливочное	8	0,06	0,06	5,8	0	0,1	52,8512	0
-	Груши	150	0,6	0	0,45	0,45	15,45	76,035	7,5
-	Йогурт	125	5,13	5,13	1,88	0	7,38	69,525	0,75
	Итого за 'Завтрак '		17,01	11,69	20,34	1,56	85,05	606,18	9,42

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0	5,97	5,97	2,3	67,541796	9,21
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,392661	6,12
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0	0	29,55408	0,1
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	208,69521	0,33
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4,3	0	3,76	4,28	15,91	123,9967	41,62
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0	0,11	0,11	14,73	69,69208	20,24
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0	0,23	0,23	16,35	78,36535	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	0
	Конфеты в ассортименте	10	0,08	0,08	0,01	0	7,98	31,384	0
	Итого за 'Обед '		31,4	16,07	27,68	15,14	101,46	813,97	77,62
	Итого за день		48,41	27,77	48,02	16,7	186,51	1420,16	87,04
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90	0	92	0	383	2720	70
	Отклонение		-41,59	27,77	-43,98	16,7	-196,49	-1299,84	17,04

9 день									
Завтрак									
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	33,99	257,007098	0,52
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,42	1,59	0,02	12,1	66,499632	0,26
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,75545	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0
-	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0
-	Яблоки	150	0,6	0	0,6	0,6	14,7	73,02	15
Итого за 'Завтрак '			18,17	9,49	19,97	3,71	82,15	593,1	15,78
Обед									
-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	2,45	15,6114	9,8
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,93	4,2	13,95	11,97	15,88	218,090893	8,19
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12,36	12,64	8,26	5,38	4,05	141,265998	1,27
5/3	Картофельное пюре с морковью	180	3,37	0,65	4,25	0,46	19,59	136,789515	4,92
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0	0,1	0,1	21,46	88,65541	0,18
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0	0,46	0,46	32,69	156,7307	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	0
Итого за 'Обед '			30,14	17,49	27,6	18,96	109,47	834,5	24,36
Итого за день			48,31	26,98	47,57	22,66	191,63	1427,59	40,14
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90	0	92	0	383	2720	70
Отклонение			-41,69	26,98	-44,43	22,66	-191,37	-1292,41	-29,86

10 день									
Завтрак									
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	3,74	3,68	7,55	0	9,99	122,659518	3,35
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,9	3,34	0,6	13,73	100,256408	0,52
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,5604	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	0

-	Бананы	190	2,85	0	0,95	0,95	39,9	181,45	19
-	Йогурт	125	5,13	5,13	1,88	0	7,38	69,525	0,75
	Итого за 'Завтрак '		18,08	11,78	21,23	1,81	89,81	629,52	23,62
Обед									
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,29	0	5,97	5,97	6,01	86,2316739	2,41
34/2	Уха рыбацкая	250	9,86	8,32	4,89	0,3	13,49	141,6321	1,69
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	2,82	191,038845	6,86
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,728209	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	11,86	47,68782	1,2
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	0
	Конфеты в ассортименте	20	0,16	0,16	0,02	0	15,96	62,768	0
	Итого за 'Обед '		33,87	20,3	29,14	13,9	109,71	855,93	12,17
	Итого за день		51,95	32,08	50,37	15,71	199,51	1485,45	35,79
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90	0	92	0	383	2720	70
	Отклонение		-38,05	32,08	-41,63	15,71	-183,49	-1234,55	-34,21
	Итого за период		496,43	293,61	511,1	169,66	1917,9	14647,95	641,03