

Согласовано

Директора школы

Керов Ю.И.



Утверждаю

ИП «Шардина В.А.»

Шардина В.А.



ТИПОВОЕ МЕНЮ
На 2022-2023 учебный год
МАОУ «СОШ» р.п. Пашия

р.п. Пашия

2022

"Утверждаю"

ИП Шардина В.А.

Руководитель Шардина В.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ" р.п. ПАШИЯ

Директор /Кетов Ю.И./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

7-10 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	---------------	------	------	------	---------	-------------------	------------

День 1

Обед

БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200/10	1,9	5,8	11,5	105,9	37/2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В СОУСЕ(90/20)	90/20	14,5	16,8	7,0	237,2	217/2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	9,0	8,1	40,8	272,1	219/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	14,8	71,5		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	

Итого по подменю 700,0 28,0 30,9 89,1 746,6

Завтрак

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В СОУСЕ(90/20)	90/20	14,5	16,8	7,0	237,2	217/2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	9,0	8,1	40,8	272,1	219/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	

Итого по подменю 615,0 27,8 25,3 87,4 688,4

День 2

Завтрак

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(90)	90	16,3	23,7	24,1	375,1	161/2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(155)	150/5	4,3	9,1	23,3	192,3	241/2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИН	200	1,1	1,0	8,1	45,9	631/636	
ЯБЛОКО(120)	120	0,5		42,7	172,8		

Итого по подменю 665,0 22,2 33,8 98,2 786,1

Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (200)	200/10	2,1	6,0	14,3	119,4		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(90)	90	16,3	23,7	24,1	375,1	161/2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(155)	150/5	4,3	9,1	23,3	192,3	241/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИН	200	1,1	1,0	8,1	45,9	631/636	

Итого по подменю 705,0 28,1 40,2 94,4 851,9

День 3

Завтрак

КНЕЛИ ИЗ КУР (90)	90	14,3	14,5	5,7	210,7	208/2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	30	1,0	2,0	2,8	33,4	256/2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(150)	155	5,7	10,6	36,1	262,0	227/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(200)	200	0,6		29,7	121,3	283/2008	

Итого по подменю 625,0 25,9 27,5 98,9 746,6

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,2	3,8	18,3	128,7	45/2008	
КНЕЛИ ИЗ КУР (90)	90	14,3	14,5	5,7	210,7	208/2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	30	1,0	2,0	2,8	33,4	256/2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(150)	155	5,7	10,6	36,1	262,0	227/2008	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	14,8	71,5		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(200)	200	0,6		29,7	121,3	283/2008	
Итого по подменю		705,0	29,4	31,1	107,4	827,6	
<u>День 4</u>							
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (90)	90/5	16,0	26,0	8,9	333,5	189/2008	
РИС ОТВАРНОЙ(150)	150/5	3,8	6,1	39,7	228,7	224/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	42,5	174,1	280/2008	
Итого по подменю		500,0	24,8	32,7	115,7	855,5	
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(200)	200/10	7,0	6,4	20,2	165,7	47/2008	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (90)	90/5	16,0	26,0	8,9	333,5	189/2008	
РИС ОТВАРНОЙ(150)	150/5	3,8	6,1	39,7	228,7	224/2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	42,5	174,1	280/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
Итого по подменю		710,0	31,8	39,1	135,9	1021,2	
<u>День 5</u>							
Завтрак							
БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ(КУРИННЫЕ 90)	90/5	14,4	16,5	9,3	243,5	209/2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(155)	150/5	4,3	9,1	23,3	192,3	241/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	14,8	71,5		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
ЯБЛОКО(120)	120	0,5		42,7	172,8		
Итого по подменю		600,0	21,8	25,8	105,1	740,0	
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ	200	4,9	8,0	15,6	153,8		
БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ(КУРИННЫЕ 90)	90/5	14,4	16,5	9,3	243,5	209/2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(155)	150/5	4,3	9,1	23,3	192,3	241/2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
Итого по подменю		700,0	27,9	34,0	87,8	768,7	
<u>День 6</u>							
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" 90	90	12,8	20,8	13,2	291,2	202/2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(150)	155	5,7	10,6	36,1	262,0	227/2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	30	0,4	1,3	2,5	22,7	265/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
Итого по подменю		625,0	23,2	33,1	91,4	755,0	
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(250)	250/10	2,1	6,1	9,2	100,3	63/2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" 90	90	12,8	20,8	13,2	291,2	202/2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	30	0,4	1,3	2,5	22,7	265/2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(150)	155	5,7	10,6	36,1	262,0	227/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	14,8	71,5		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
Итого по подменю		765,0	23,6	39,0	90,8	807,6	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

День 7

Завтрак

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180	180	20,6	23,2	32,6	421,5	211/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(200)	200	0,6		29,7	121,3	283/2008	
ЯБЛОКО(120)	120	0,5		42,7	172,8		

Итого по подменю 550,0 26,0 23,6 129,6 834,8

Обед

СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	2,6	5,9	15,5	125,2	43	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180	180	20,6	23,2	32,6	421,5	211/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	0,3	13,4	62,3		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(200)	200	0,6		29,7	121,3	283/2008	

Итого по подменю 720,0 29,6 29,8 115,8 849,5

День 8

Завтрак

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(100)	100	12,2	23,2	7,9	289,4	178/2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	9,0	8,1	40,8	272,1	219/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	

Итого по подменю 500,0 25,5 31,7 88,3 740,6

Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (250)	250/10	2,6	7,4	15,6	138,9		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(100)	100	12,2	23,2	7,9	289,4	178/2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(150)	150	9,0	8,1	40,8	272,1	219/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	14,8	71,5		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	

Итого по подменю 740,0 26,4 38,9 94,1 831,8

День 9

Завтрак

РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ(95)	95	17,6	15,1	5,6	228,3	166/2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(155)	150/5	4,3	9,1	23,3	192,3	241/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	42,5	174,1		

Итого по подменю 500,0 26,9 24,8 96,0 713,9

Обед

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ(200)	200/10	7,0	6,4	20,2	165,7	47/2008	
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ(95)	95	17,6	15,1	5,6	228,3	166/2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(155)	150/5	4,3	9,1	23,3	192,3	241/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	42,5	174,1		

Итого по подменю 710,0 33,9 31,2 116,2 879,6

День 10

Завтрак

РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	200	18,1	20,5	19,5	335,1	214	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
ЯБЛОКО(120)	120	0,5		42,7	172,8		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю		570,0	22,9	20,9	101,8	687,0	
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(250)	260	6,6	11,0	12,3	175,0	44/2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	200	18,1	20,5	19,5	335,1	214	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
Итого по подменю		710,0	29,0	31,9	71,4	689,2	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	

Итого по подменю: 10,0

29,0 31,9 71,4 689,2

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
--	------	------	------	---------	---

Обед

Норма: 30-35 % 23,1 - 27,0 23,7 - 27,7 100,5 - 117,3 705,0 - 822,5 700,0

Факт: 34,6 % 28,3 34,2 97,7 812,1 706,5

Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5

Завтрак

Норма: 20-25 % 15,4 - 19,3 15,8 - 19,8 67,0 - 83,8 470,0 - 587,5 500,0

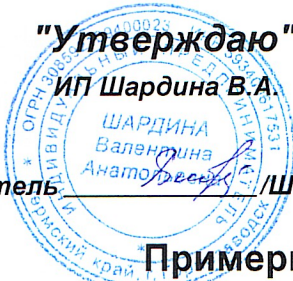
Факт: 31,9 % 24,6 27,6 100,7 749,1 529,0

Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1

"Утверждаю"

ИП Шардина В.А.

Руководитель /Шардина В.А./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ" р.п. ПАШИЯ

Директор /Кетов Ю.И./



Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

МАОУ "СОШ" р.п. Пашия 11-18 ЛЕТ (ОБЕД)

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

День 1

Завтрак

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР(100)	100/5	16,1	18,6	7,7	262,2	217/2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	30	0,4	1,3	2,5	22,7	265/2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,8	9,7	48,7	324,8	219/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	

Итого по подменю 565,0

Обед

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(250)	250/10	7,1	6,6	13,5	141,5	37/2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР(100)	100/5	16,1	18,6	7,7	262,2	217/2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	30	0,4	1,3	2,5	22,7	265/2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,8	9,7	48,7	324,8	219/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	

Итого по подменю 930,0

День 2

Завтрак

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)	105	19,3	28,1	28,5	444,2	161/2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(180)	185	5,1	10,9	27,9	229,5	241/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИН	200	1,1	1,0	8,1	45,9	631/636	
ЯБЛОКО(120)	120	0,5		42,7	172,8		

Итого по подменю 660,0

Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (250)	250/10	2,6	7,4	15,7	139,4	42/2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(100)	105	19,3	28,1	28,5	444,2	161/2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(180)	185	5,1	10,9	27,9	229,5	241/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИН	200	1,1	1,0	8,1	45,9	631/636	

Итого по подменю 900,0

День 3

Завтрак

КНЕЛИ ИЗ КУР (100)	100	15,9	16,1	6,3	234,2	208/2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	30	1,0	2,0	2,8	33,4	256/2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(180)	180/5	6,8	12,6	43,0	312,7	227/2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(200)	200	0,6		29,7	121,3	283/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		

Итого по подменю 565,0

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,0	4,7	18,6	140,4	45/2008	
-----------------------------	-----	-----	-----	------	-------	---------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КНЕЛИ ИЗ КУР (100)	100	15,9	16,1	6,3	234,2	208/2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	30	1,0	2,0	2,8	33,4	256/2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(180)	180/5	6,8	12,6	43,0	312,7	227/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(200)	200	0,6		29,7	121,3	283/2008	
Итого по подменю		315,0	34,6	35,8	125,0	961,2	

День 4

Завтрак

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100/30	16,8	27,4	9,4	351,1	189/2008	
РИС ОТВАРНОЙ(180)	185	4,5	7,2	47,4	272,9	224/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	42,5	174,1	280/2008	

Итого по подменю

665,0 26,3 35,2 123,9 917,3

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,1	10,9	21,5	212,0	47/2008	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100/30	16,8	27,4	9,4	351,1	189/2008	
РИС ОТВАРНОЙ(180)	185	4,5	7,2	47,4	272,9	224/2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	42,5	174,1	280/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		

Итого по подменю

615,0 33,4 46,1 145,4 1129,3

День 5

Завтрак

БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ(КУРИННЫЕ)	105	16,0	18,3	10,2	269,1	209/2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(180)	185	5,1	10,9	27,9	229,5	241/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	14,8	71,5		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
ЯБЛОКО(120)	120	0,5		42,7	172,8		

Итого по подменю

640,0 24,2 29,4 110,6 802,8

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ	250	6,0	10,0	19,6	192,6	2008/71	
БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ(КУРИННЫЕ)	105	16,0	18,3	10,2	269,1	209/2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(180)	185	5,1	10,9	27,9	229,5	241/2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	0,3	13,4	62,3		

Итого по подменю

620,0 32,9 39,9 110,7 932,6

День 6

Завтрак

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ(100)	100	14,4	12,0	9,6	204,0	201	
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	30	0,4	1,3	2,5	22,7	265/2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(180)	180/5	6,8	12,6	43,0	312,7	227/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	

Итого по подменю

665,0 25,9 26,3 94,7 718,5

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(250)	250/10	2,1	6,1	9,2	100,3	63/2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	30	0,4	1,3	2,5	22,7	265/2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ(100)	100	14,4	12,0	9,6	204,0	201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ(180)	180/5	6,8	12,6	43,0	312,7	227/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
---------------	-----	--	--	------	------	----------	--

Итого по подменю 30,0 28,0 32,4 103,9 818,8

День 7

Завтрак

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 180	180	20,6	23,2	32,6	421,5	211/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(200)	200	0,6		29,7	121,3	283/2008	
ЯБЛОКО(120)	120	0,5		42,7	172,8		

Итого по подменю 50,0 26,0 23,6 129,6 834,8

Обед

СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ(250)	250/10	2,6	5,9	15,5	125,2	43	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	22,9	25,8	36,3	468,7	211/2008	
ПОМИДОР(60)	60	0,7	0,1	2,3	12,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	0,3	13,4	62,3		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(200)	200	0,6		29,7	121,3	283/2008	

Итого по подменю 80,0 32,6 32,5 121,8 909,5

День 8

Завтрак

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(100)	100	12,2	23,2	7,9	289,4	178/2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,8	9,7	48,7	324,8	219/2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	30	0,4	1,3	2,5	22,7	265/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	

Итого по подменю 60,0 27,7 34,6 98,7 816,0

Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (250)	250/10	2,6	7,4	15,6	138,9		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(100)	100	12,2	23,2	7,9	289,4	178/2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	30	0,4	1,3	2,5	22,7	265/2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,8	9,7	48,7	324,8	219/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	

Итого по подменю 825,0 30,3 42,0 114,3 954,9

День 9

Завтрак

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(180)	185	5,1	10,9	27,9	229,5	241/2008	
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ 120	120	22,2	19,1	7,0	288,3	166/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	42,5	174,1	280/2008	

Итого по подменю 55,0 32,3 30,6 102,0 811,1

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,1	10,9	21,5	212,0	47/2008	
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ 120	120	22,2	19,1	7,0	288,3	166/2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(180)	185	5,1	10,9	27,9	229,5	241/2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	42,5	174,1	280/2008	

Итого по подменю 805,0 39,4 41,5 123,5 1023,1

День 10

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	по сборн.	руб
Завтрак							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	200	18,1	20,5	19,5	335,1	214	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
ЯБЛОКО(120)	120	0,5		42,7	172,8		
Итого по подменю		22,9	20,9	101,8	687,0		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(250)	260	6,6	11,0	12,3	175,0	44/2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	200	18,1	20,5	19,5	335,1	214	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	4,3	0,4	24,6	119,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,0	59,9	300/2008	
ЯБЛОКО(120)	120	0,5		42,7	172,8		
Итого по подменю		29,5	31,9	114,1	862,0		

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
Завтрак					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,4 - 95,5	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 30,3 %	27,6	30,2	109,7	820,8	579,5
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0</u>				
Обед					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,6 - 133,7	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 35,0 %	33,2	38,6	117,5	950,0	817,0
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5</u>				