

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Понедельник

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,700	8,300	21,000	185,000	0,000	323 (1)
	шоколад	20	1,900	6,700	9,800	107,500	0,000	
	Бутерброд с сыром	30/8	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
	Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	429 (2)	
Итого за завтрак:		370	8,900	15,200	45,900	363,500	0,000	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	2,090	2,350	10,150	69,920	3,000	17 (3)
11 ч. 45 мин.	Обед							
Итого за обед:	Винегрет овощной	40	0,600	3,000	2,800	41,700	10,100	51 (4)
	Суп картофельный	180	4,600	5,500	14,400	126,100	7,000	92 (5)
	Котлета мясная (мясо птицы)	60	8,100	8,700	2,700	121,400	0,200	276 (6)
	Горошница	70	4,900	4,800	10,200	102,700	0,000	18 (7)
	Компот из сухофруктов	150	0,000	0,000	9,700	38,700	0,000	21 (8)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,600	0,400	17,000	81,600	0,000	
		540	20,800	22,400	56,800	512,200	12,100	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Итого за уплотненный полдник:	Суп молочный вермишелевый	200	5,100	6,600	19,800	159,100	0,700	112 (9)
	Крендель песочный	40	2,600	7,200	21,500	159,800	0,000	483 (10)
	Чай с молоком	170	0,800	0,500	10,100	47,400	0,100	426 (11)
	Яблоко	160	0,600	0,600	15,700	75,200	16,000	401 (12)
	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		600	11,400	15,100	82,200	512,500	16,800	
ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		1660	43,190	55,050	195,050	1458,120	31,900	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Вторник

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша пшеничная	180	6,400	7,100	26,800	197,100	0,700	189 (13)
	Кофейный напиток	150	1,100	0,800	12,250	59,300	0,200	432 (14)
	Бутерброд с маслом	30/5	2,200	4,300	14,600	106,300	0,000	1 (15)
Итого за завтрак:		365	9,700	12,200	53,650	362,700	0,900	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Напиток из ягод	200	0,000	0,000	15,500	61,900	0,000	13 (16)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Салат "Студенческий "	40	0,900	4,500	3,100	55,600	1,600	8 (17)
	Суп крестьянский	180	4,600	4,400	12,900	109,000	7,800	94 (18)
	Рыба тушенная с овощами	70	8,300	4,100	6,700	98,600	0,400	231 (19)
	Каша перловая рассыпчатая	70	1,700	5,800	12,900	111,300	0,000	323 (20)
	Компот из яблок	150	0,100	0,100	12,200	50,700	1,000	631 (21)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,600	0,400	17,000	81,600	0,000	
Итого за обед:		550	18,200	19,300	64,800	506,800	10,800	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125/15	16,800	11,800	30,200	295,700	0,300	224 (22)
	Груша	240	0,900	0,700	23,700	108,100	11,500	404 (23)
	Чай с лимоном	200	0,000	0,000	5,000	20,800	0,500	428 (24)
	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		610	20,000	12,700	74,000	495,600	12,300	
ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		1725	47,900	44,200	207,950	1427,300	24,000	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Среда

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	155	6,100	11,400	24,100	221,600	0,000	210 (25)
	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	9,700	38,700	0,000	430 (26)
	Бутерброд с джемом	40	2,300	0,200	21,900	97,300	4,000	2 (27)
Итого за завтрак:		395	8,400	11,600	55,700	357,600	4,000	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Снежок	150	4,160	4,700	12,600	108,800	1,190	698 (28)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Икра кабачковая консервированная	30	0,600	2,700	2,300	35,700	2,100	22 (29)
	Рассольник ленинградский	180	1,900	4,300	12,100	99,000	5,200	91 (30)
	Картофель тушеный	120	10,800	12,500	19,800	235,300	10,200	133 (31)
	Компот из груш	150	0,100	0,100	12,400	51,000	0,600	631 (32)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,600	0,400	17,000	81,600	0,000	
Итого за обед:		520	16,000	20,000	63,600	502,600	18,100	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Омлет натуральный	120	8,900	12,000	1,900	150,100	0,200	214 (33)
	Печенье	30	2,300	2,900	22,300	125,100	0,000	
	Кисель фруктовый	200	0,000	0,000	12,700	50,800	0,000	20 (34)
	Апельсин	220	2,000	0,400	17,800	94,600	132,000	403 (35)
	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		600	15,500	15,500	69,800	491,600	132,200	
ВСЕГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1665	44,060	51,800	201,700	1460,600	155,490	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Четверг

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша овсяная "геркулес"	180	4,600	7,900	19,200	167,000	0,100	184 (36)
	Чай со сгущенкой	150	1,100	1,300	12,000	63,100	0,100	427 (37)
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/8	4,000	5,800	14,600	127,000	0,100	3 (38)
Итого за завтрак:		372	9,700	15,000	45,800	357,100	0,300	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Сок яблочный	170	0,850	0,170	16,750	72,760	3,380	442 (39)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Салат "здоровье"	40	0,300	2,900	1,600	34,000	0,600	9 (40)
	Борщ	180	2,200	2,600	12,900	86,300	9,600	75 (41)
	Колбаса отварная	60	6,800	15,400	0,000	165,700	0,000	12 (42)
	Рожки отварные с маслом	80	2,100	4,300	13,700	101,900	0,000	16 (43)
	Компот из сухофруктов	150	0,000	0,000	9,700	38,700	0,000	21 (44)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,600	0,400	17,000	81,600	0,000	
Итого за обед:		550	14,000	25,600	54,900	508,200	10,200	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Овощное рагу	170	3,200	5,200	14,600	119,200	22,700	142 (45)
	Булочка сахарная	50	4,500	5,000	23,800	157,700	0,100	7 (46)
	Банан	150	2,300	0,800	31,500	144,000	15,000	402 (47)
	Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	429 (48)
	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		600	12,300	11,200	85,000	491,900	37,800	
ВСЕГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		1692	36,850	51,970	202,450	1429,960	51,680	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: Пятница

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша манная молочная	180	5,200	6,300	21,800	164,800	0,600	184 (49)
	Какао на молоке	150	3,000	2,600	13,500	90,000	0,500	433 (50)
	Бутерброд с маслом	30/5/	2,200	4,300	14,600	106,300	0,000	3 (51)
Итого за завтрак:		365	10,400	13,200	49,900	361,100	1,100	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Напиток из вишни	200	0,000	0,000	9,700	38,700	0,000	13 (52)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Салат картофельный с кукурузой	40	0,400	3,000	3,100	40,800	1,600	43 (53)
	Суп гороховый	180	4,600	2,800	16,800	111,600	5,100	99 (54)
	Капуста тушеная с мясом	130	11,300	15,900	7,400	219,700	23,000	346 (55)
	Компот из апельсин	150	0,200	0,000	11,300	47,400	5,000	636 (56)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,600	0,400	17,000	81,600	0,000	
	Итого за обед:	540	19,100	22,100	55,600	501,100	34,700	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Суп вермишелевый с тушёнкой	220	5,400	5,900	13,000	127,100	0,300	105 (57)
	Пряник	40	2,400	1,900	30,000	146,400	0,000	
	Молоко кипяченое	180	5,500	4,780	9,100	101,700	2,700	434 (58)
	Яблоко	140	0,600	0,600	13,700	65,800	14,000	401 (59)
	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		610	12,300	11,200	85,000	491,900	17,000	
ВСЕГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1715	46,100	48,780	196,600	1417,900	54,300	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Плов фруктовый	115	2,200	4,300	33,500	181,900	0,000	15 (60)
	Зефир	20	0,200	0,000	15,500	63,200	0,000	410 (61)
	Чай с лимоном	200	0,000	0,000	9,800	39,900	0,600	428 (62)
	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
Итого за завтрак		365	4,700	4,500	73,900	356,000	0,600	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Напиток из ягод	200	0,000	0,000	14,600	58,100	0,000	13 (63)
11 ч. 45 мин.	Обед							
Итого за обед:	Салат " Витаминный "	40	0,700	3,000	1,900	38,000	4,800	42 (64)
	Суп из овощей	180	2,000	3,500	12,900	88,200	8,600	95 (65)
	Гуляш	60	9,500	9,500	2,900	135,600	0,500	257 (66)
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,000	5,700	13,500	117,100	0,000	323 (67)
	Компот из яблок	150	0,100	0,100	12,200	50,700	1,000	631 (68)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,600	0,400	17,000	81,600	0,000	
			550	17,900	22,200	60,400	511,200	14,900
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Итого за уплотненный полдник:	Суп молочный пшеничный	200	5,900	8,100	21,100	181,100	0,800	113 (69)
	Пирог домашний	50	3,600	4,500	25,000	155,400	0,000	464 (70)
	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	8,700	34,800	0,000	430 (71)
	Груша	125	0,500	0,400	12,900	58,800	6,300	404 (72)
	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		605	12,300	13,200	82,800	501,100	7,100	
ВСЕГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		1720	34,900	39,900	231,700	1426,400	22,600	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Вторник

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	180	6,500	6,900	25,400	190,500	0,700	189 (73)
	Кофейный напиток	150	0,800	0,500	13,700	61,900	0,100	432 (74)
	Бутерброд с сыром	30/10	4,400	3,000	14,600	103,100	0,000	4 (75)
Итого за завтрак		370	11,700	10,400	53,700	355,500	0,800	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Йогурт	150	3,000	2,300	4,500	72,000	1,100	698 (76)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Салат " Зимний "	40	1,000	4,200	3,800	56,500	2,000	23 (77)
	Борщ с фасолью	170	3,700	4,800	17,100	130,800	7,400	79 (78)
	Котлеты рыбные	50	10,300	6,900	0,300	104,500	0,400	241 (79)
	Картофельное пюре	90	1,800	3,800	12,100	89,100	5,900	125 (80)
	Компот из груш	150	0,100	0,100	12,400	51,000	0,600	631 (81)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,600	0,400	17,000	81,600	0,000	
Итого за обед:		540	19,500	20,200	62,700	513,500	16,300	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/10	16,900	11,600	25,000	274,000	0,200	219 (82)
	Апельсин	240	2,200	0,500	19,400	103,200	144,000	403 (83)
	Чай с молоком	200	1,100	0,800	9,600	49,000	0,200	426 (83/1)
	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		600	22,500	13,100	69,100	497,200	144,400	
ВСЕГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1660	56,700	46,000	190,000	1438,200	162,600	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Среда

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша рисовая молочная	180	3,500	6,800	25,100	175,100	0,100	184 (84)
	Чай со сгущенкой	150	0,700	0,900	10,300	51,200	0,000	427 (85)
	Бутерброд с маслом, сыром	30/4/8	4,000	5,800	14,600	127,000	0,100	3 (86)
Итого за завтрак		372	8,200	13,500	50,000	353,300	0,200	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150	2,090	2,350	10,150	69,920	3,000	17 (87)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Свекла с чесноком	40	0,500	2,900	3,200	41,400	1,400	40 (88)
	Суп с клецками	180	3,100	2,300	16,800	99,000	3,800	98 (89)
	Птица отварная	55	9,700	9,800	0,000	127,000	0,400	307 (90)
	Горошница	80	6,700	4,500	14,000	122,900	0,000	18 (91)
	Компот из сухофруктов	150	0,000	0,000	9,700	38,700	0,000	21 (92)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,600	0,400	17,000	81,600	0,000	
Итого за обед:		545	22,600	19,900	60,700	510,600	5,600	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Омлет с кукурузой	115/15	7,600	11,100	2,300	139,500	0,100	218 (93)
	Вафли	20	0,600	0,700	15,500	70,800	0,000	
	Чай	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	429 (94)
	Банан	200	3,300	1,100	46,200	211,200	22,000	402 (95)
	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		580	13,800	13,100	79,100	492,500	22,100	
ВСЕГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		1647	46,690	48,850	199,950	1426,320	30,900	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Четверг

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша ячневая молочная	180	6,600	8,900	26,800	213,600	0,200	184 (96)
	Чай с сахаром	150	0,000	0,000	9,700	38,700	0,000	430 (97)
	Бутерброд с маслом	30/5	2,200	4,300	14,600	106,300	0,000	3 (98)
Итого за завтрак		365	8,800	13,200	51,100	358,600	0,200	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Напиток из смородины	200	0,100	0,100	12,700	52,700	11,600	13 (99)
11 ч. 45 мин.	Обед							
Итого за обед:	Салат картофельный с соленым огурцом	40	0,600	3,100	4,200	47,100	22,000	43 (100)
	Щи из свежей капусты	180	4,200	6,000	9,700	111,900	7,900	83 (101)
	Биточки	50	8,200	8,900	0,300	113,800	0,200	289 (102)
	Макаронные изделия отварные	80	2,100	4,300	13,700	101,900	0,000	209 (103)
	Компот из апельсинов	150	0,200	0,000	11,300	47,400	5,000	636 (104)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,600	0,400	17,000	81,600	0,000	
			540	17,900	22,700	56,200	503,700	35,100
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Суп рыбный	200	4,900	1,900	11,300	81,200	4,400	11 (105)
	Пирожки печёные с картошкой	50	4,600	9,200	23,200	194,800	1,600	451 (106)
	Молоко кипяченое	200	5,600	4,900	9,300	104,800	1,000	434 (107)
	Груша	130	0,500	0,400	13,400	61,100	6,500	404 (108)
	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		610	17,900	16,600	72,300	512,900	13,500	
ВСЕГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1715	44,700	52,600	192,300	1427,900	60,400	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Пятница

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ц. (ккал)	Вит С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
8ч. 30 мин.	Завтрак							
	Каша " Дружба "	180	5,200	6,500	23,400	173,200	0,600	190 (109)
	Какао с молоком	150	3,000	2,600	11,600	82,300	0,500	433 (110)
	Бутерброд с сыром	30/10	4,400	3,000	14,600	103,100	0,000	4 (111)
Итого за завтрак		370	12,600	12,100	49,600	358,600	1,100	
10ч. 00.мин.	Второй завтрак							
	Сок яблочный	170	0,850	0,170	16,750	72,760	3,380	442 (112)
11 ч. 45 мин.	Обед							
	Салат из св. капусты с чесноком	40	0,700	3,300	1,900	40,700	6,700	35 (113)
	Свекольник	180	5,900	7,400	13,200	145,100	3,100	22 (114)
	Плов	130	8,000	8,300	18,900	183,100	0,700	265 (115)
	Компот из груш	150	0,100	0,100	12,400	51,000	0,600	631 (116)
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,600	0,400	17,000	81,600	0,000	
Итого за обед:		540	17,200	19,400	60,700	489,200	10,500	
15 ч. 50 мин.	Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Сельдь с луком	50	7,500	11,100	0,400	132,300	0,500	60 (117)
	Картофельное пюре	160	3,600	7,700	24,300	180,500	11,700	125 (118)
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,100	0,000	9,900	40,600	1,000	431 (119)
	Яблоко	210	0,700	0,700	17,700	84,800	18,100	401 (120)
	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,200	15,100	71,000	0,000	
Итого за уплотненный полдник:		650	14,000	19,500	67,000	504,800	31,200	
ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1730	44,750	51,270	196,750	1437,660	46,780	
Итого за весь период		16789	445,44	490,32	2013,95	14345,06	639,15	
Среднее значение за период			44,544	49,032	201,395	1434,506	63,915	
Содержание жиров, белков, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,42	30,76	56,16			