

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал
	ДЕНЬ № 1					
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,0
375	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО ЗАВТРАК:		15,62	19,6	79,02	554,98
	ОБЕД					
73	Икра кабачковая (пром пр-ва)	100	2,73	7,19	14,55	133,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3
291	Плов из птицы	180	20,3	12,54	42,88	366,4
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО ОБЕД:		29,27	23,11	109,29	774,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:		44,89	42,71	188,31	1329,60
	ДЕНЬ №2					
	ЗАВТРАК					
401	Оладьи с повидлом	220	15,47	15,31	95,05	579,90
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗАВТРАК:		18,72	18,12	119,21	573,0
	ОБЕД					
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,0
280	Фрикадельки мясные в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,0
342	Компот из яблок	180	0,144	0,144	25,1	103,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО ОБЕД:		29,16	28,05	133,83	921,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:		47,88	46,17	253,04	1494,26

ДЕНЬ №3						
ЗАВТРАК						
74	Каша вязкая молочная из риса	200	6,0	10,85	42,95	294,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,8	5,0	8,4	102,0
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			20,57	22,55	112,24	738,14
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
113	Суп-лапша домашняя	250	3,56	5,79	11,62	122,0
173	Каша вязкая из гречневой крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,0
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			29,99	30,12	124,91	886,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:			50,56	52,67	237,15	1624,96
ДЕНЬ №4						
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			15,36	21,64	58,53	490,6
ОБЕД						
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25
239	Тефтели рыбные	100	6,58	6,58	9,41	123,0
128	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,5
389	Сок фруктовый	180	1,0	-	18,18	76
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			24,01	72,14	99,35	1167,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:			39,37	93,78	157,88	1658,27
ДЕНЬ №5						
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,0
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156,0
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
386	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,8	5,0	8,4	102,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			14,37	19,61	78,6	549,0
ОБЕД						
73	Икра кабачковая пром.пр-ва	100	2,73	7,19	14,55	133,8
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,0
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,96	36,55	234,86
294	Котлеты рубленые из птицы	100	12,0	11,175	11,19	199,20
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			26,86	30,89	110,09	840,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:			41,23	50,5	188,69	1389,98

ДЕНЬ №6						
ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,0
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40
424	Кондитерское изделие	80	6,4	6,4	46,4	272,0
	ИТОГО ЗАВТРАК:		20,9	25,78	115,54	781,0
ОБЕД						
73	Икра кабачковая пром.пр-ва	100	2,73	7,19	14,55	133,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,0
280	Фрикадельки мясные в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206
389	Сок фруктовый	180	1,0	-	18,18	76
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО ОБЕД:		32,0	34,91	138,29	1010,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6:		52,9	60,69	253,83	1791,22
ДЕНЬ №7						
ЗАВТРАК						
401	Оладьи с повидлом	220	15,47	15,31	95,05	579,90
382	Какао с молоком	180	4,08	3,544	17,58	118,6
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,95	19,25	122,43	745,50
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
98	Суп «Крестьянский» с пшеном	250	1,48	4,92	6,09	76,3
291	Плов из птицы	180	20,3	12,54	42,88	366,4
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО ОБЕД:		26,43	18,2	87,13	620,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:		46,38	37,45	209,56	1366,32
ДЕНЬ №8						
ЗАВТРАК						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,36	120,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
386	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,8	5,0	8,4	102,0
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0
	ИТОГО ЗАВТРАК:		18,94	15,49	83,65	564,14
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217,0
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО ОБЕД:		25,01	60,48	69,3	947,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8		43,95	75,97	152,95	1511,51

ДЕНЬ №9						
ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,0
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			11,47	11,78	78,6	469,14
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,3
128	Картофельное пюре	180	3,72	11,0	21,58	207,50
234	Котлеты рыбные	100	7,38	10,23	11,5	168,05
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			18,25	24,6	87,99	654,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:			29,72	36,38	166,59	1124,11
ДЕНЬ №10						
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6
2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
376	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			15,36	21,64	58,53	490,6
ОБЕД						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	103,8
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	10,13	11,93	51,98	360,0
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	19,54	14,99	21,8	278,7
389	Сок натуральный	180	1,0	-	18,18	76
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			35,96	32,36	127,23	934,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:			51,32	54,0	185,76	1425,22

Фактически: 1422,54 ккал Норма: 1415,0 ккал.

Меню составил товаровед ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство
Нижнегорского Райпо»

М.Н.Н.

Малашенко Н.Г.