

Неделя: /

День: /

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			4,80	4,00	0,30		
основное	Каша варёная	40	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
			160	6,39	9,06	24,01	203,00
дополнение	Каша овсяная на молоке	160	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
			200	2,10	0,60	15,00	71,70
дополнение	Корфейный напиток с молоком	30	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			20	0,40	0,40	9,80	47,00
дополнение	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	82,75	542,30	-
			550	16,24	16,15	82,75	521,30
Итого за рацион питания:	комплекс 1	550	18,05	33,09	74,06	521,30	-
			комплекс 2	18,05	33,09	74,06	521,30

Неделя: /

День: /

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			1,31	3,25	6,46		
основное	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
			180	6,00	8,39	34,04	236,00
дополнение	Макаронны отварные с томатом	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
			180	8,23	8,18	33,38	240,00
дополнение	Макаронны, запеченные с сыром	200	0,30	6,70	28,00	71,70	54-3гн-2022
			30	2,10	0,60	15,00	42,00
дополнение	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			630	26,12	28,37	80,4	678,7
Итого за рацион питания:	комплекс 1	630	29,04	26,63	86,54	702,7	-
			комплекс 2	29,04	26,63	86,54	702,7

Листок: 1
Лист: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
салят	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-13-2022
основное	Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 37
		200	13,04	9,68	24,85	401,00	ТК № 39
дополнение	Запеканка "Молочная ленивка" со ступинским маком (185/15)	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4н-2022
		30	2,10	0,60	13,00	71,70	Пром.
чай с молоком	Чай с молоком	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		530	38,22	26,895	63,66	648,7	
Итого за рацион питания:		545	21,32	16,105	57,45	621,7	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
сталин	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-13-2022
основное	Птица с рисом и овощами	200	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
		210	28,00	14,28	39,62	402,00	ТК
дополнение	Плов курдюк	200	1,00	0,10	15,69	67,00	54-2н-2022
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Фрукты свежие	Фрукты свежие	650	20,3	27,2	84,56	625,7	
		660	33,87	15,75	92,94	650,7	-
Итого за рацион питания:		660	33,87	15,75	92,94	650,7	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
солом							
		100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	кошт. 1	100	9,40	10,00	19,82	222,00	ТК № 3/10Н
	кошт. 2	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
		120	9,32	15,50	15,16	237,00	ТК О-16
		180	5,39	7,73	26,96	199,00	635-2022
дополнительное		200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		630	18,19	16,9	95,5	652,7	
	Итого за рацион питания:	650	19,84	24,2	88,82	648,7	

Всего за 5 дней питания:		количество 1	2990	119,07	115,52	406,87	3148,10	-
		количество 2	3035	172,12	115,78	399,81	3145,10	
Средние показатели за 5 дней питания:		количество 1	598	23,81	23,10	81,37	629,62	
		количество 2	607	34,42	23,16	79,96	629,02	

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
солом							
		100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-39-2022
основное	кошт. 1	200	16,20	22,30	4,40	301,00	ТК
	кошт. 2	220	16,78	22,00	7,59	295,00	54-36-2022
дополнительное		200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		630	25,15	27,21	59,61	601,7	
	Итого за рацион питания:	670	25,23	26,91	62,8	595,7	

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
основное	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
		110	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004
дополнение	Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тр О/3
		100	15,21	15,93	9,20	241,00	531-22
дополнение	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11-3022
		200	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК 3/12
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:	Хлеб ржаной	640	24,99	28,08	88,69	705,7	
		630	23,28	21,24	78,24	609,7	

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Салат	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
		100	14,88	2,71	10,98	128,00	470-22
основное	Тедриги рыбные	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
		100	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022
дополнение	Филе рыбы	180	6,48	5,88	39,36	236	54-11-2022
		200	0,20		6,50	27,00	54-23-2022
дополнение	Чай с сахаром	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
дополнение	Хлеб ржаной	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		730	26,38	20,4	89,22	737,7	
Итого за рацион питания:	Фрукты свежие	730	26,38	20,4	89,22	737,7	
		730	29,85	20,23	95,56	774,7	

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Салат	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017	
		основное	компл. 1	220	6,13	18,60	51,19	384,00
дополнение	Плов из говядины	компл. 2	200	21,71	20,28	31,11	394,00	443-04
		чай с сахаром и лимоним	200	0,30		6,70	28,00	54-37н-2022
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	комплес. 1	670	12,14	22,95	97,25	629,7
	комплес. 2	650	27,72	24,63	77,17	639,7		

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Салат	Салат из зеленым с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017	
		основное	компл. 1	100	5,47	7,55	31,82	234,00
дополнение	Картофель фри	180	3,27	14,17	25,81	217,00	7н О/3	
		Фрипассе из курицы	120	17,98	17,96	5,13	254,00	599-22
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11н-2022
		Компот из плодов вишни и яблок	200	0,22	0,14	9,62	41,00	5нн-22
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	комплес. 1	630	13,29	25,69	93,39	673,7	
		комплес. 2	650	26,37	31,17	646,5		
Всего за 5 дней питания:		комплес. 1	3320	101,95	124,33	428,16	3348,50	-
		комплес. 2	3330	132,45	126,18	378,41	3263,90	-
Средние показатели за 5 дней питания:		комплес. 1	664	20,39	24,87	85,63	669,70	-
		комплес. 2	666	137,45	131,18	383,42	3268,90	-
Всего за месяц питания (10 дней):		комплес. 1	6310	211,02	239,85	835,03	6496,60	-
		комплес. 2	6365	254,57	241,96	778,23	6468,60	-
Средние показатели за месяц питания (10 дней):		комплес. 1	631	21,10	23,98	83,50	649,66	-
		комплес. 2	636,5	25,46	24,20	77,82	640,86	-

Неделя: /

День: /

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
основное	Овощи в нарезке (буррей в нарезке) Тертая говядина с рисом (90/30) Картофель фри Котлета "Школамис" Картофель отварной с чесноком Котлет из пшеницы (калбаники) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие	3	4	5	6	7	8	
		100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
		120	11,63	11,74	15,28	213,00	544-22	
		180	4,91	16,74	38,71	325,00	648-22	
		100	14,00	11,10	12,10	232,00	№147-2018	
		180	3,66	5,93	28,98	218,00	614-2022	
		180	0,27	0,09	9,27	39,00	631-22	
		40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5	
		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6	
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3	
Итого за рацион питания:		750	22,64	30,24	109,06	797		
		<i>комплекс 2</i>	<i>23,76</i>	<i>18,79</i>	<i>96,15</i>	<i>709</i>	-	

Неделя: /

День: /

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
основное	Салат из свежих помидоров Рыба, запеченная с сыром Рис отваренный Рыба запеченная "Фил-ка" Ризотто с овощами Сок натуральный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кондитерское изделие (варенье) Итого за рацион питания:	3	4	5	6	7	8	
		100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017	
		100	24,34	10,94		196,00	453-22	
		180	4,20	5,76	42,00	236,00	54-71-2022	
		100	20,21	6,06	1,24	140,00	TK № 0/6	
		180	4,69	9,58	39,42	254,00	TK № 0/16	
		200	1,00		20,20	85,00	Пром.	
		40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5	
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2	
		15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
Итого за рацион питания:		655	34,96	26,48	101,46	781		
		<i>комплекс 2</i>	<i>31,32</i>	<i>25,42</i>	<i>100,12</i>	<i>743</i>	-	

Неделя: /

1

День: /

3

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Овощи в нарезке (огурец в нарезке)	3	4	5	6	7	8	
			0,83	0,17	2,50	14,00	54-25-2022	
основное	Шницель из курицы	100	4	5	6	7	8	
			19,20	4,26	13,46	169,00	54-244-2022	
компл. 1	Картофель по-деревенски	180	4	5	6	7	8	
			4,91	5,66	38,71	225,00	646-202	
компл. 2	Котлеты рубленые (куриная)	100	4	5	6	7	8	
			17,54	8,51	10,99	191,00	K/1	
	Картофельное пюре	180	4	5	6	7	8	
			3,84	6,24	23,76	167,00	54-117-2022	
	Напиток "Ассорти"	200	4	5	6	7	8	
			0,23	0,11	15,67	65,00	TK № 0/8	
	Хлеб пшеничный	50	4	5	6	7	8	
			3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.1	
	Хлеб ржаной	20	4	5	6	7	8	
			1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2	
	Фрукты свежие	100	4	5	6	7	8	
			0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3	
	Итого за рацион питания:	750	4	5	6	7	8	
			30,77	11,8	114,14	682		
	компленис 2	750	4	5	6	7	8	
			27,54	16,63	96,72	646	-	

Неделя: /

4

День: /

4

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	Салат из белокожанной капусты с морковью	3	4	5	6	7	8	
			1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017	
основное	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	4	5	6	7	8	
			26,09	10,48	31,98	327,00	449-22	
компл. 1	Рыба, тушеная с овощами	110	4	5	6	7	8	
			10,52	5,21	4,75	108,00	461-22	
компл. 2	Картофель отварной с зеленью	180	4	5	6	7	8	
			3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022	
	Чай с сахаром	200	4	5	6	7	8	
			0,20		6,50	27,00	54-217-2022	
	Хлеб пшеничный	50	4	5	6	7	8	
			3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.1	
	Хлеб ржаной	30	4	5	6	7	8	
			1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6	
	Фрукты свежие	100	4	5	6	7	8	
			1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:	760	4	5	6	7	8	
			34	15,33	92,34	641		
	компленис 2	770	4	5	6	7	8	
			22,09	15,99	94,09	640	-	

Неделя: 1
 День: 5

Принят пища	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
			Завтрак из моркови	100	0,90	1,20	4,80	189,00
основное	компл. 1	200	Дрожжи	22,06	24,95	9,42	350,00	411-2022
			Омлет картофельный	220	18,63	26,40	4,84	311,00
	компл. 2	200	Компот из клубники	0,30	0,10	1,03	42,00	бюа-22
			Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00
		30	Хлеб ржаной	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром. 6
			Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за рацион питания:		комплекс 1	680	28,96	34,95	63,55	811	
		комплекс 2	700	25,53	36,4	58,97	792	
		комплекс 1	395	150,83	118,8	480,55	3712	-
Всего за 5 дней питания:		комплекс 2	3405	130,34	113,23	446,05	3530	
Средние показатели за 5 дней питания:		комплекс 1	719	30,166	23,76	96,11	742,4	
		комплекс 2	721	26,048	27,646	89,21	706	

Неделя: 2
 День: 1

Принят пища	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
			Салат из зелены с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00
основное	компл. 1	280	Паста спагетти с куррией	19,02	36,00	36,72	547,00	406-2022
			Котлета рубленая (курица)	120	21,05	10,21	13,19	229,00
	компл. 2	180	Макаронные изделия с сыром	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
			Сок картофельный	200	1,00		20,20	85,00
		50	Хлеб пшеничный	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром. 7
			Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00
		100	Фрукты свежие	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром. 1
			Итого за рацион питания:	комплекс 1	760	27,45	43,63	106,46
		комплекс 2	780	37,71	26,02	116,31	849	

Неделя: 2
 День: 2

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 стакан	2 Салат из квашеной капусты	3	4	5	6	7	8
		100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
основное	компл. 1 Нагетсы куриные	120	6,56	9,12	38,18	281,00	ТК №011
		180	5,34	6,61	24,50	180,00	379, стр. 164
	компл. 2 Птица с гречкой и овощами из духовки	280	31,21	33,36	44,54	611,00	ТК О/19
		200	0,30		6,70	28,00	54-3тн-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром. 7
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром. 7
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром. 6
	Итого за рацион питания:	780	20,52	22,33	125,25	802	
	комплем. 2	760	41,63	39,96	107,11	952	-

Неделя: 2
 День: 3

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 стакан	2 Салат из свежих помидор	3	4	5	6	7	8
		100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
основное	компл. 1 Гречка из томатного (55/55)	110	14,70	15,49	3,60	180,00	54-2н, №246-17
		180	7,58	5,40	46,62	265,00	302-2017
	Ауш из говядины с картофелем	280	19,29	22,83	23,96	378,00	492-22
	Соев натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром. 1
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром. 7
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром. 6
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром. 3
	Итого за рацион питания:	780	30,68	24,81	127,79	859	
	комплем. 2	770	27,69	36,75	101,53	792	

Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	- 3750	133,64	127,43	536,7	3977	-
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 2	3740	164,46	154,99	506,93	4168	-
	комплекс 1	750	26,728	25,496	107,34	795,4	-
	комплекс 2	748	32,892	30,998	101,386	833,6	-
Всего за весь период (10 дней):	комплекс 1	7345	284,47	246,23	1017,05	7689	-
	комплекс 2	7345	294,7	268,22	952,98	7698	-
Средние показатели за весь период (10 дней):	комплекс 1	734,5	28,447	24,623	101,725	768,9	-
	комплекс 2	734,5	29,47	26,822	95,298	769,8	-

(ДОПУСКАЕТСЯ):

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 2 - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 3 - замена иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 4 - замена других овощей (свежих или соевых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 5 - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 6 - замена сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия консервантов, с соблюдением норм
- 7 - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 8 - замена других консервных изделий, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности
- 9 - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закваски и энергетической ценности