

02

Примерное меню



Приложение №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Приложение №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Четверг									
Возрастная категория									
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168	39,67
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	8,41
	Яблоки	100			10	47	10	231	16,55
	Соус сметанный	20	1	3	1	36		222	9,69
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,88
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,09
Итого за Завтрак			23	26	82	685			2,61
Итого за день			23	26	82	685			81,9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Пятница									
Возрастная категория									
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117	28,5
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яйца вареные	40	5	5		63		143	11,83
	Печенье	40	3	4	30	167	22		9,9
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
Итого за Завтрак			24	28	83	622			82,72
Итого за день			24	28	83	622			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Понедельник 2									
Возрастная категория									
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117	27,67
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Вафли	40	3	4	30	167	22		9,62
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
Итого за Завтрак			16	20	72	548			79,47
Итого за день			16	20	72	548			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Вторник 2									
Возрастная категория									
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	12	7	53	325		114	11,98
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за			22	23	81	649			80,03
Итого за			22	23	81	649			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Среда 2									
Возрастная категория									
	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	292	1	116	28,42
	Залеюнка из творога со сметаной	100	16	11	17	238		154	32,73
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за			28	23	85	705			80,43
Итого за			28	23	85	705			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Приложение №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Четверг 2	Возрастная категория							№ рецептуры	
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С		
				Б	Ж	У				
		Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168	39,67
		Пряник	40	3	4	30	167	22		10,32
		Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41
		Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
Итого за		Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за		Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
				16	19		75			79,65
				16	19		75			
Прием пищи	Пятница 2	Возрастная категория							№ рецептуры	
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С		
				Б	Ж	У				
		Каша молочная овсянная	200	6	8	32	230	21	117	24,58
		Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
		Яйца вареные	40	5	5		63		143	11,83
		Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
Итого за		Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за		Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
				21	25		72			78,59
				21	25		72			
Прием пищи	Понедельник	Возрастная категория							№ рецептуры	
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С		
				Б	Ж	У				
		Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116	30,4
		Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
		Печенье	40	3	4	30	167	22		9,9
		Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
		Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
		Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Завтрак				16	20		79			82,48
Итого за день				16	20		79			
Прием пищи	Вторник	Возрастная категория							№ рецептуры	
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С		
				Б	Ж	У				
		Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
		Каша гречневая рассыпчатая	150	12	7	53	325		114	14,71
		Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
		Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42	10,9
		Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
		Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за Завтрак				31	27		116			75,62
Итого за день				31	27		116			
Прием пищи	Среда	Возрастная категория							№ рецептуры	
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С		
				Б	Ж	У				
		Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116	28,45
		Печенье	40	3	4	30	167	22		9,9
		Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
		Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
		Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
		Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
Итого за Завтрак				14	17		112			80,53
Итого за день				14	17		112			
Прием пищи	Четверг	Возрастная категория							№ рецептуры	
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С		
				Б	Ж	У				
		Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168	39,67
		Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41
		Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
		Соус сметанный	20	1	3	1	36		222	2,88
		Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
		Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за Завтрак				23	26		82			72,21
Итого за день				23	26		82			
Прием пищи	Пятница	Возрастная категория							№ рецептуры	
		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С		
				Б	Ж	У				
		Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117	28,5
		Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266	15,73
		Яйца вареные	40	5	5		63		143	11,83
		Печенье	40	3	4	30	167	22		9,9
		Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
		Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3	14,67
Итого за Завтрак				24	28		83			82,72
Итого за день				24	28		83			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Понедельник 2		Возрастная категория						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Вафли	40	3	4	30	167	22	9,62
	Хлеб ржаной	20	1		3	26		2,09
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		14,67
Итого за Завтрак			16	20	72	548		79,47
Итого за день			16	20	72	548		
Вторник 2		Возрастная категория						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Вермишель	150	5	9	30	213		204,01
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		2,61
Итого за Завтрак								
Итого за день			22	23	81	649		90,65
Итого за день			22	23	81	649		
Среда 2		Возрастная категория						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	292	1	116
	Запеканка из творога со сметаной	100	16	11	17	238		154
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2,09
Итого за Завтрак								
Итого за день			28	23	85	705		80,43
Итого за день			28	23	85	705		

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Четверг 2		Возрастная категория						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Пряник	40	3	4	30	167	22	10,32
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		8,41
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	16,55
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2,09
Итого за Завтрак								
Итого за день			16	19	75	637		79,65
Итого за день			16	19	75	637		

Понедельник		Возрастная категория						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная пшеничная с курагой	200	6	8	29	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		14,67
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2,09
Итого за Завтрак			16	20	79	599		74,58
Итого за день			16	20	79	599		

Вторник		Возрастная категория						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12	7	53	325		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	47	1	42
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		2,61
Итого за Завтрак			31	27	116	802		75,62
Итого за день			31	27	116	802		

Среда		Возрастная категория						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная овсяная с курагой	200	8	10	40	240	26	116
	Печенье	40	3	4	30	167	22	9,9
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		2,09
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		14,67
Итого за Завтрак			14	17	112	639		84,18
Итого за день			14	17	112	639		

Четверг		Возрастная категория							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168	39,67
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
	Кондитерские изделия	40	1	3	1	36			24,03
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
	Итого за Завтрак		23	26	82	685			93,36
	Итого за день		23	26	82	685			80,7145

02

Примерное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Возрастная категория					
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	2	3	5	127	11	78
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	Картофель отварной	150	4	8	24	150	31	89
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			34	18	75	760		
Итого за день			34	18	75	760		

9,87
42,23
12,1
4,89
4,27
2,09
75,45

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Возрастная категория					
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Плов с говядиной	150	21	22	29	404	3	179
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			27	25	100	711		
Итого за день			27	25	100	711		

11,01
56,9
9,69
4,89
4,27
2,09
88,85

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Понедельник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Возрастная категория					
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			30	34	111	836		
Итого за день			30	34	111	836		

10,96
28,76
14,71
15,69
4,27
2,09
76,48

Вторник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Возрастная категория					
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	2	3	5	127	11	78
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			27	24	63	772		
Итого за день			27	24	63	772		

9,87
46,8
11,98
4,89
4,27
2,09
79,9

Среда 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			Возрастная категория					
	Щи из капусты свежей на бульоне мясным с мелкошинкованными овощами	250	2	5	11	94	28	61
	Плов из курицы	150	19	19	28	275	4	199
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		

10,16
27,19
9,69
15,69
4,27

Хлеб ржаной	20	1		7	52			
Итого за Обед		27	25	101	684			
Итого за день		27	25	101	684			

2.09
69,09

Приложение №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Четверг 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157
	Картофель отварной	150	4	8	24	150	31	89
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			34	20	70	761		
Итого за день			34	20	70	761		

11.01
42.23
12.1
16.55
4.27
2.09
88,25

Пятница 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Салат из белокочанной капусты с зеленым	60						
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			29	30	118	811		
Итого за день			29	30	118	811		

10.89
28.76
12.02
8.41
16.55
4.27
2.09
82,99

Понедельник

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	23	122	2	85
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			27	26	122	814		
Итого за день			27	26	122	814		

9.7
28.76
9.69
11.98
15.69
4.27
2.09
82,18

Вторник

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	3	5	135	11	75
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			26	27	78	766		
Итого за день			26	27	78	766		

11.79
46.8
8.41
4.89
4.27
2.09
78,25

Среда

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	23	122	2	85
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Обед			25	23	109	707		
Итого за день			25	23	109	707		

9.7
28.76
13.82
16.55
4.27
2.09
75,19

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Четверг									
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	3	5	127	11	78	9,87
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157	42,23
	Картофель отварной	150	4	8	24	150	31	89	12,1
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			34	18	75	760			75,45
Итого за день			34	18	75	760			

Пятница									
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	11,01
	Плов с говядиной	150	21	22	29	404	3	179	56,9
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			27	25	100	711			88,85
Итого за день			27	25	100	711			

Приложение №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Понедельник 2									
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78	10,96
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	25	220		114	14,71
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			30	34	111	836			76,48
Итого за день			30	34	111	836			

Вторник 2									
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	3	5	127	11	78	9,87
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114	11,98
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261	4,89
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			27	24	63	772			79,9
Итого за день			27	24	63	772			

Среда 2									
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Щи из капусты свежей на бульоне	250	2	5	11	94	28	61	10,16
	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199	32,64
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,69
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			27	25	101	684			75,4
Итого за день			27	25	101	684			

Приложение №12 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Четверг 2									
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	11,01
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157	42,23
	Картофель отварной	150	4	8	24	150	31	89	12,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			34	20	70	761			88,25
Итого за день			34	20	70	761			

Понедельник									
Возрастная категория									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	23	122	2	85	9,7
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114	11,98
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236	15,69

Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед		27	26	122	814			72,49
Итого за день		27	26	122	814			

Вторник

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	3	5	135	11	75	11,79
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	46,8
	Макаронные изделия отварные	150	5	9	30	213		137	8,41
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			26	27	78	766			89,91
Итого за день			26	27	78	766			

Среда

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	23	122	2	85	9,7
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	28,76
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114	13,82
	Компот из ягод свежих	200			28	114	4	236	15,69
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			25	23	109	707			74,33
Итого за день			25	23	109	707			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
	Четверг								
	Суп картофельный с бобовыми	250	2	3	5	127	11	78	9,87
	Рыба припущенная	90	23	6	5	255		157	42,23
	Картофель отварной	150	4	8	24	150	31	89	12,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241	16,55
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,27
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,09
Итого за Обед			34	18	75	760			87,11
									80,24

80,58