

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
Надоеда 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	38,1	220,2	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Свекольник	540	12,4	18,25	85,63	557,22	
	Биточки мясные Нежные с соусом (60/30)	200	5,88	5	14,13	125	82
	Макаронные изделия отварные	90	10,15	7	3,47	137,22	408/505
	Компот из смеси сухофруктов	130	5,5	4,8	38,3	191	334
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
	Кисломолочный продукт	700	27,73	18,8	142,6	732,42	
	Пирожки печенные из сдобного теста с капустным фаршем	200	5,4	5	21,6	158	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пирожки печенные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	10,8	79,2	738
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	50,13	46,05	246,63	1609,64	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сушеным (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,2	10,2	41	377
	ОБЕД	540	30,8	14,7	88,8	537,3	
	Расходник ленинградский на мик бульоне	200	5,4	9,4	7,8	124	96
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (60/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505
	Картофельное пюре	150	5,4	9,2	26,4	210	128
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из груш	200	1,92	0,12	25,66	151	551
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр
	Кисломолочный продукт	700	27,73	18,2	142,6	732,42	
	Полдник	200	5,4	5	21,6	158	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Булочка сахарная	100	1,1	7,3	26,4	179	638
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	300	8,7	12,3	48	337	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	67,23	51,76	212,79	1625,55	

С 9.01

		День 3									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,82	7,04	40,6	257,32	181				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Сыр твердый порционными	10	2,3	2,95	0	47	15				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	pp				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
Итого за ЗАВТРАК	500	18,12	22,69	74,43	585,04	888					
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,1	5,6	8	96					
	Кнели из пур с рисом (60/30)	90	8,3	3,07	6,44	114,49	411				
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	38,7	245	171				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	pp				
Итого за ОБЕД	700	25,9	17,17	102,64	706,69	992					
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, ягодный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592				
	Батрушки с повидлом	100	4,3	2,1	44	213	741				
Итого за ПОЛДНИК	300	5,7	2,3	70,4	333						
Итого за ДЕНЬ:	1500	49,72	42,16	247,47	1624,73						
День 4											
ЗАВТРАК	Грив из птицы (150/80)	240	17,9	28,47	47,26	402	440				
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	70,7	131				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	pp				
Итого за ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377				
	500	22,2	29,93	72,45	545,9						
	200	3,12	2,24	16	96,8	103					
ОБЕД	Суп картофельный с макароными изделиями на курином бульоне	240	6,9	14,1	17,9	286	259				
	Жаркое по домашнему (180/80)	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Компот из смеси сухофруктов	40	4,2	1,8	17,5	109,6	pp				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16	88	pp				
	Хлеб ржаной	40									
Итого за ОБЕД	720	18,02	18,34	99,1	711,4						
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	pp				
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	652				
Итого за ПОЛДНИК	300	9,4	7,3	69,6	395						
Итого за ДЕНЬ:	1520	49,62	56,07	241,15	1652,3						

		День 5									
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольки	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54				
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	334				
	Фрикадельки мясные с соусом красным (60/30)	90	8,65	10,08	12,73	183,69	128/505				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	376				
	Суп картофельный с соевыми на м/к бульоне	500	18	16,43	81,73	529,49					
	Суп картофельный с соевыми на м/к бульоне	200	5,4	8,6	18,8	131,2	102				
ОБЕД	Рагу из птицы (170/70)	240	0,7	26,4	16,97	397,68	407				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,8	12	66	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД	Кисломолочный продукт	700	28,57	37,2	82,27	780,08	np				
	Пирожки печенье из сдобного теста с картофелем	200	5,4	5	21,6	158	np				
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738				
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8,5	7,5	24,6	321					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4500	55,07	61,13	188,6	1630,67					
Неделя 2 День 6											
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np				
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	74				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	60	376				
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	1,6	72,3	np				
	Суп картофельный рыбный	500	10,8	18,95	79,73	543,42	289				
ОБЕД	Котлета по Домашнему в соусе красном (60/30)	200	5,31	2,87	13,9	103,38	274/505				
	Каша из гороха с маслом	150	10,9	3,71	35,91	236,49	198				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np				
	Плюшка Москопская	700	30,85	18,61	144,31	754,54	535				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	100	3,6	7,9	27,7	189	np				
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5,4	5	21,6	158	np				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4560	50,65	50,46	243,34	1644,96					

		День 7									
ЗАВТРАК	Шител натуральный	140	11,3	19,5	2,3	238	710				
	Зеленый порошок консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75				
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	кондитерское изделие (Печенье)	90	2,4	3,5	22,8	108	np				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	18,3	27,42	57,42	534,2					
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,1	5,6	8	96	np				
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (50/70)	90	10,88	11,77	9,82	98,32	444/505				
ОБЕД	Рис отварной с овощами	150	3,61	4,51	16,71	198,02	305				
	Компот из гурати	200	1,92	0,12	25,86	151	551				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	68	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	26,11	24,3	108,89	718,94					
	Полдник	100	3,1	2,5	3	183	738				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	200	5,4	5	21,6	158	np				
	Кисломолочный продукт	300	8,5	7,5	24,6	321					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	52,91	59,32	190,91	1574,14					
	День 8										
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54				
	Биточки мясные Нежные с соусом (50/30)	90	10,15	7	8,37	137,22	401/505				
	Каша гречневая рассычатая	150	6,2	6,3	38,7	245	171				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	22,2	14,85	72,77	537,02					
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	5,12	3,6	17,4	119,8	102				
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (50/30)	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345/505				
ОБЕД	Картофель отварной с маслом	150	2,9	4,7	33,6	145	125				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np				
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	83	np				
ИТОГО ЗА ОБЕД	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26,43	14,94	127,03	707,46					
	Сок фруктовый, плодовой, яблочный, томатный	200	1,4	0,2	26,4	120	592				
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	16,8	162	731				
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6	4,2	53,2	282					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	53,63	33,99	253	1526,47					

		День 9					
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	286
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
Сыр твердый порциями		10	2,3	20,65	0	47	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,76	20,65	73,53	609,92	
ОБЕД	Ци из свежей капусты с картошкой на м/л бульоне	200	4,6	6,4	7,9	110	88
	Плов из отварной птицы (150/10)	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,75	34,81	101,36	749,76	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	3	21,6	153	np
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	3,3	3	34,8	140	738
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		300	8,7	8	56,4	348	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1849	47,21	63,46	231,29	1697,68	
		День 10					
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	6,6	15	46,7	356,3	204
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	np
Чай с сахаром		200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	10,2	15,4	77,7	488,6	
ОБЕД	Расстеглик пенningradский вегетарианский	200	1,7	4,3	13,7	100,94	96
	Тфетгли мясные с соусом (60/10)	90	7,8	7,7	8,1	235	437/505
	Рагу из овощей	150	3,5	6,7	11,5	119	492
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np
Хлеб ржаной		30	2,4	0,5	12	66	np
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,3	20,9	82,8	706,14	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	153	np
Булочка Веснушка		100	1,7	5,2	21,7	194	606
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,1	10,2	43,3	352	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1400	36,6	46,5	203,3	1548,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		4170	62,77	110,3	226,98	1613,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1427	51,28	51,09	226,90	1613,28	

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3.2.4.390-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		Выход, гр	Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр
	завтрак	500	522
	обед	700	705
	полдник	300	300
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>1527</b>

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
Завтрак		17,68	19,84	74,42	546,81
Рекомендуемая величина		15,40	15,10	67,00	470-587,5
Распределение: % в завтрак при норме 30-35%					23%
Обед		25,44	23,03	102,70	731,87
Рекомендуемая величина		23,10	23,70	100,50	705-822,5
Распределение: % в обед при норме 30-35%					31%
Полдник		8,18	8,12	48,78	344,60
Рекомендуемая величина		7,70	7,10	33,50	235-352,5
Распределение: % в полдник при норме 10-15%					14%
Средняя величина за день		51,28	51,09	225,90	1613,28
Рекомендуемая величина		48,70	47,40	201,00	1410-1762,5
Распределение: % в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					69%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней					
Завтрак		20,30	20,40	76,61	550,99
Рекомендуемая величина		15,40	15,10	67,00	470-587,5
Распределение: % в завтрак при норме 30-35%					23%
Обед		25,59	23,35	98,52	738,37
Рекомендуемая величина		23,10	23,70	100,50	705-822,5
Распределение: % в обед при норме 30-35%					31%
Полдник		8,46	7,88	52,20	341,20
Рекомендуемая величина		7,70	7,50	33,50	235-352,5
Распределение: % в полдник при норме 10-15%					15%
Средняя величина за день		54,35	51,43	227,33	1628,56
Рекомендуемая величина		48,70	47,40	201,00	1410-1762,5
Распределение: % в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					69%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней					
Завтрак		15,05	19,47	72,23	542,63
Рекомендуемая величина		15,40	15,10	67,00	470-587,5
Распределение: % в завтрак при норме 30-35%					23%
Обед		25,39	22,71	106,38	777,37
Рекомендуемая величина		23,10	23,70	100,50	705-822,5
Распределение: % в обед при норме 30-35%					31%
Полдник		7,85	8,56	45,36	328,00
Рекомендуемая величина		7,70	7,90	38,30	275-352,5
Распределение: % в полдник при норме 10-15%					14%
Средняя величина за день		48,20	60,75	224,47	1598,00
Рекомендуемая величина		46,20	47,40	201,00	1410-1762,5
Распределение: % в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					68%

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	5,8	6,9	34,1	220,2	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Сыр твердый подпоями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Снекольник	860	12,4	18,25	85,63	557,22	
	Биточки мясные Нежные с соусом(90/20)	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Макаронные изделия отварные	110	1,4	7,78	3,74	152,46	408/505
	Компот из смеси сухофруктов	180	6,8	5,76	49,83	229,2	334
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр
	Итого за обед	800	2,4	0,5	12	66	пр
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	800	32,65	21,79	124,45	817,11	
	Пирожки печенье из сдобного теста с капустным фаршем	250	6,75	6,25	2,7	197,5	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	4,6	4	26,8	162	738
		350	11,35	10,25	63,4	369,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	61,3	60,29	263,58	1733,83	
ЗАВТРАК		День 2					
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоком ступеньки (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	274
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115	пр
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,2	10,2	41	377
	Расквашенный ленинградский на м.к. Бульоне	550	31,45	14,9	73,4	560,3	
	Котлеты Рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20)	240	3	5,8	29,7	133	96
	Картофельное пюре	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505
	Компот из кураги	180	6,48	11,03	31,38	252	178
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	200	1,92	0,12	26,86	151	351
	Хлеб ржаной	40	4,16	1,86	17,48	109,6	пр
	Итого за обед	30	2,4	0,5	12	66	пр
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	810	29,56	24,37	129,93	862,88	
	Булочки сахарные	290	6,75	6,25	2,7	197,5	пр
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	5,3	7,3	29,4	179	638
		350	10,05	13,55	53,4	376,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	71,06	62,82	266,77	1799,68	

		День 3									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Сыр твердый порционный	10	2,3	2,95	0	47	15				
	Батон нарезной	40	1,6	0,8	18,4	92	37,6				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	209				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Эндо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63					
	Чш из свежей капусты с картошкой вегетарианские со сметаной	550	20,13	26,65	75,83	629,72					
	Кнели из гур с рисом (70:30)	250	3,88	7	10	120	88				
	Каша гречневая рассыпчатая	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411				
	Напиток из шиповника	180	9,8	7,56	46,44	294	171				
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	200	0,7	0,3	24,4	103	368				
	Хлеб ржаной	40	4,26	1,86	17,46	109,6	368				
	ИТОГО ЗА ОБЕД	30	2,4	0,5	12	66	209				
	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	800	30,24	20,83	117,5	819,8					
	Ватрушки с повидлом	200	1,4	0,2	26,4	120	592				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Фрукт свежий сезонный	50	2,15	1,05	22	106,5	741				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	100	1,4	0,3	16	72,3	236,8				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	350	4,95	1,55	64,4	296,8					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	69,32	48,83	257,73	1743,32					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	69,32	48,83	257,73	1743,32					
		День 4									
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	11,78	50,88	52,8	464,4	440				
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7	131				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	368				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377				
	Сул картофельный с макаронными изделиями на куринном бульоне	550	22,14	32,8	82,35	635,7					
	Жаркое по домашнему (200/40)	250	3,9	2,8	20	121	103				
	Компот из смеси сухофруктов	280	10,05	16,45	20,88	341	239				
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	50	5,31	2,32	21,83	137	349				
	ИТОГО ЗА ОБЕД	40	3,2	0,6	16	88	209				
	Иксломолочный продукт	820	23,06	22,27	110,41	818					
	ПОЛДНИК	250	6,75	1,25	27	197,5	181				
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	10,75	3,55	75	434,5					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1720	55,95	63,62	267,76	1888,2					



		День 3									
ЗАВТРАК	Сладкая открытая дрожжами	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54				
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334				
	Фрикадельки мясные с соусом красным (50/20)	110	10,57	12,32	15,16	224,51	128/505				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,16	pp				
ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	22,08	20,09	96,57	635,91	pp				
	Суп картофельный с бобовыми на milk бульоне	240	6,53	4,75	22	160,28	102				
	Рагу на говяжьих (200/80)	280	22,02	30,8	19,8	483,96	407				
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,16	pp				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	pp				
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	35,91	38,21	95,66	902,84	pp				
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	137,5	pp				
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	9,85	8,75	30	360,5						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1710	67,84	67,05	222,23	1899,25						
Неделя 2 День 6											
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	pp				
	Сыр твердый порционными	15	3,45	4,43	0	70,5	15				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66,72	14				
ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	pp				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	11,95	20,43	79,73	566,92	pp				
	Суп картофельный рыбный	250	6,64	3,58	17,37	129,23	789				
ПОЛДНИК	Каша из гороха с маслом	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505				
	Компот из смеси сухофруктов	180	13	4,45	43,09	263,8	198				
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Хлеб ржаной	40	4,26	1,86	17,46	109,16	pp				
ИТОГО ЗА ОБЕД	30	2,4	0,5	12	66	pp					
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	810	37,21	22,74	131,03	885,2	pp				
	Пшошка Московская	250	6,75	6,25	27	197,5	pp				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	100	3,6	7,9	2,77	189						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	350	10,35	14,15	54,7	386,5	535					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1725	59,51	57,32	265,46	1938,52						

		День 7									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3	210				
	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75				
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр				
ОБЕД	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр				
	Итого за ЗАВТРАК	660	22,06	34,02	58,16	613,5	пр				
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,68	7	10	120	82				
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,3	14,38	12	123,2	444/305				
ПОЛДНИК	Рис отварной с овощами	180	4,33	5,41	42,8	287,6	305				
	Компот из груши	200	1,92	0,12	25,16	151	561				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	68	пр				
Итого за ОБЕД	610	30,03	29,21	140,16	807,4	пр					
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738				
	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр				
Итого за ПОЛДНИК	350	9,85	8,75	30	360,5	пр					
Итого за День:		1710	61,94	71,98	208,34	1781,4					
		День 8									
ЗАВТРАК	Свежая отварная Долгикми	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54				
	Биточки мясные Нежирные с соусом(90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	45,44	294	171				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр				
ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	80	376				
	Итого за ЗАВТРАК	560	26,05	16,89	80,88	601,26	пр				
	Суп картофельный с бобовыми и вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102				
	Котлеты Рыбные из минтая филе с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,28	151,38	345/505				
ПОЛДНИК	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,82	188	125				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,1	31,7	131	349				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр				
Итого за ОБЕД	820	24,43	17,86	140,46	808,88	пр					
ПОЛДНИК	Соки фруктовый, плододый, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592				
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр				
Итого за ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и рыбом	100	4,6	4	26,8	163	788				
	Итого за День:	400	7,4	4,5	69,2	354,3					
Итого за День:		1770	62,88	39,25	290,54	1764,44					

		День 9									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266				
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр				
	Чай с лимонном	200	0,2		10,2	41	377				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	97	пр				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Сыр твердый порливами	10	2,3	2,95	0	47	15				
	Итого за завтрак	560	13,76	20,65	73,53	609,92					
ОБЕД	Пиц из свежей капусты с кедровыми на шик бульоне	250	3,88	7	10	120	88				
	Плов из отварной птицы (200/80)	280	16,78	30,88	52,8	464,4	406				
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	пр				
	Итого за обед	870	20,29	40,48	119,36	675,5					
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр				
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	1	34,8	180	738				
Итого за полдник	Итого за полдник	350	10,05	9,25	61,8	377,5					
	Итого за день:	1790	52,1	70,38	254,69	1862,92					
		День 10									
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204				
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	пр				
Итого за завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
	Итого за завтрак	600	11,6	15,7	93,7	560,9					
	Расольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96				
	Тфеттели мясные с соусом (50/10)	110	9,5	9,41	9,9	287,2	437/505				
Обед	Рагу из овощей	150	4,2	8,04	13,8	152,8	492				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388				
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
Итого за обед	Итого за обед	800	22,12	25,03	90,33	817,38					
	ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	пр			
Итого за полдник	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194	608				
	Итого за полдник	350	8,45	11,45	48,7	391,5					
Итого за день:	Итого за день:	1756	42,17	52,18	232,73	1763,78					
	Итого за весь период:	17288	688,07	873,72	2919,79	18086,44					
Среднее значение за период:		1729,5	58,51	57,37	251,98	1808,64					

Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3		Выход, гр	фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр
	завтрак	550	550
	обед	800	808
	полдник	350	355
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>1723</b>

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней					
Завтрак		19,36	22,04	79,98	597,14
Рекомендуемая величина		19,00	19,40	76,60	544,610
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					22%
Обед		25,84	26,26	117,90	841,50
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,80	816,952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					31%
Полдник		9,31	9,08	54,10	370,01
Рекомендуемая величина		9,00	9,20	39,30	272,408
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					14%
Средний вес за день		56,51	47,37	251,96	1508,64
Рекомендуемая величина		54,00	58,20	229,30	1652,2040
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%					66%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней					
Завтрак		21,64	22,64	82,76	603,77
Рекомендуемая величина		18,00	18,40	76,80	544,680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					22%
Обед		30,26	26,45	115,53	844,73
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816,952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					31%
Полдник		9,39	8,53	55,32	365,96
Рекомендуемая величина		9,00	9,20	39,30	272,408
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					13%
Средний вес за день		61,29	56,62	253,61	1813,86
Рекомендуемая величина		54,00	58,20	229,30	1410,17625
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%					67%

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за последние 5 дней					
Завтрак		17,08	21,54	77,20	590,50
Рекомендуемая величина		18,00	18,40	76,80	544,680
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					22%
Обед		29,42	27,06	120,27	838,87
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816,952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					31%
Полдник		9,22	9,62	52,88	374,03
Рекомендуемая величина		9,00	9,20	39,30	272,408
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					14%
Средний вес за день		56,72	58,22	250,35	1603,43
Рекомендуемая величина		54,00	58,20	229,30	1410,17625
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, полдник при норме 60-75%					66%

Возрастная категория: от 12 лет и старше (платники)

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,25	8,6	38	275	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>610</b>	<b>13,85</b>	<b>19,95</b>	<b>87,53</b>	<b>612,02</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,68	7,11	9,7	113,87	40
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Биточки мясные Нежные с соусом (90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>900</b>	<b>35,23</b>	<b>28,9</b>	<b>133,85</b>	<b>930,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1510</b>	<b>49,08</b>	<b>48,85</b>	<b>221,38</b>	<b>1543</b>	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком стученым (150/50)	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	пр
Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>550</b>	<b>30,6</b>	<b>17,4</b>	<b>73,2</b>	<b>553,3</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,16	5,86	11,3	102,2	43
	Расольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20)	110	11,5	5,06	13,23	151,26	128
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	557
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	пр
Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>910</b>	<b>30,72</b>	<b>30,23</b>	<b>141,23</b>	<b>965,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1460</b>	<b>61,32</b>	<b>47,63</b>	<b>214,43</b>	<b>1518,38</b>	

		День 3									
ЗАВТРАК	Каша манная молотая с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Сыр твердый порционными	10	2,3	2,95	0	47	15				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209				
	Салат из свеклы с черносливом	550	20,13	26,65	75,83	629,72					
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	100	1,43	5	16,45	117,39	28				
	Кнедли из кур с рисом (70/30)	250	3,88	7	10	120	88				
	Каша гречневая рассычатая	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411				
ОБЕД	Напиток из шиповника	180	9,8	7,56	46,44	294	171				
	Хлеб ржаной	200	0,7	0,3	24,4	103	388				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	31,67	25,63	133,95	937,19					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	51,8	52,28	209,78	1566,91						
День 4											
ЗАВТРАК	Плов из птицы (200/80)	280	16,78	30,88	57,8	464,4	440				
	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,8	0,12	3,78	41,4	131				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с лимонном	200	0,2		10,2	41	377				
	Салат из моркови с яблоком	580	23,04	32,86	84,24	656,4					
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	100	3,5	4	6,8	76	71				
	Жаркое по домашнему (200/80)	250	3,9	2,8	20	121	103				
	Компот из смеси сухофруктов	280	10,05	16,45	20,88	341	259				
ОБЕД	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Хлеб ржаной	50	5,31	2,32	21,83	137	пр				
	ИТОГО ЗА ОБЕД	40	3,2	0,6	16	88	пр				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	920	26,56	26,27	117,21	894						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	49,6	59,13	201,45	1550,4						

		День 5									
ЗАВТРАК	Свежета отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54				
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	6,4	51,05	254	394				
	Фрикадельки мясные с соусом красным (90/7/0)	110	10,57	12,32	15,56	224,51	120/505				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>22,73</b>	<b>20,78</b>	<b>104,27</b>	<b>673,31</b>					
ОБЕД	Касацловая икра	100	2,5	6,5	11,2	112	пр/53				
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102				
	Рагу из птицы (200/80)	280	22,02	30,8	19,8	463,96	407				
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>34,41</b>	<b>44,71</b>	<b>106,86</b>	<b>1014,84</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>61,14</b>	<b>65,49</b>	<b>211,13</b>	<b>1688,15</b>					
		Неделя 2 День 6									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	250	5,25	9,5	37,75	258	173				
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр				
	Сыр твердый порциями	15	3,45	4,43	0	70,5	15				
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14				
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376				
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>13</b>	<b>22,33</b>	<b>87,28</b>	<b>618,52</b>					
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	100	1,2	6,8	8,8	102	39				
	Суп картофельный Рыбный	250	6,64	3,58	17,37	129,23	289				
	Котлета по Домашнему в соусе красном (90/2/0)	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505				
	Каша из гороха с маслом	180	13	4,45	43,09	283,8	198				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349				
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	пр				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>33,41</b>	<b>29,54</b>	<b>139,83</b>	<b>987,2</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525</b>	<b>51,41</b>	<b>51,87</b>	<b>227,11</b>	<b>1605,72</b>					

		День 7						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3	210	
	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75	
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377	
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	np	
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	np	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,06</b>	<b>34,02</b>	<b>58,18</b>	<b>613,5</b>	<b>484</b>	
ОБЕД	Морковь туш-я с курятиной	100	1,13	4,5	9,8	66	82	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120		
	Котлеты куриные, припущенные с соусом (90/20)	110	13,3	14,38	12	123,2	444/505	
	Рис отварной с овощами	180	4,33	5,41	42,8	237,6	305	
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,06	151	531	
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	np	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	np	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>31,16</b>	<b>33,71</b>	<b>129,96</b>	<b>873,4</b>	<b>np</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>53,22</b>	<b>67,73</b>	<b>188,14</b>	<b>1486,9</b>		
		День 8						
ЗАВТРАК	Свежая отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54	
	Бытчки мясные Нежные с соусом (90/20)	110	12,4	7,78	3,74	152,46	404/505	
	Капша гречневая рассыпчатая	200	10,8	8,4	51,6	326	171	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	np	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>376</b>	
ОБЕД	Кужуруза консервированная припущеная	600	27,5	17,78	88,64	645,86		
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	100	3,07	0,19	6,37	38,8	131	
	Котлеты рыбные из минтая фирменные с соусом (90/20)	250	6,4	4,5	21,75	141	102	
	Картофель отварной с маслом	110	11,5	5,06	13,23	151,28	349/505	
	Компот из смеси сухофруктов	180	3,47	5,64	40,32	188	125	
	Хлеб пшеничный	200	0,6	0,1	31,7	131	349	
	Хлеб ржаной	40	4,26	1,86	17,46	109,6	np	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>3,2</b>	<b>0,7</b>	<b>16</b>	<b>88</b>	<b>np</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>59,94</b>	<b>35,83</b>	<b>235,41</b>	<b>1493,54</b>	



		День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36	304,8	266		
	Фрукт свежий, сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	пр		
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377		
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15		
	Салат из свежих с зеленым горошком	610	15,45	23	80,73	622,82	53		
	Ци из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	100	1,95	4,14	7,58	75,24	88		
	Плов из отварной птицы (200/80)	250	3,88	7	10	120	406		
	Компот из замороженной ягоды	200	16,78	30,88	52,8	464,4	639		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	0,17	0,04	23,1	93,5	пр		
	Хлеб ржаной	40	4,26	1,86	17,46	109,6	пр		
	Итого за обед	910	3,2	0,7	16	88	пр		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	30,24	44,62	126,94	950,74			
			45,79	67,62	207,67	1573,56			
		День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204		
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	пр		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376		
	Кабачковая икра	600	11,6	15,7	93,7	560,9	пр/53		
	Рассольник ленинградский вегетарианский	100	2,5	6,5	11,2	112			
	Тефтели мясные с соусом (90/20)	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96		
	Рагу из овощей	110	9,5	9,41	9,9	287,2	437/505		
ОБЕД	Напиток из шиповника	180	4,2	8,04	13,8	152,8	492		
	Хлеб пшеничный	200	0,7	0,3	24,4	103	388		
	Хлеб ржаной	30	3,2	1,4	13,1	82,2	пр		
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	2,4	0,5	12	66	пр		
		900	24,62	31,53	101,53	929,38			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	36,22	47,23	195,23	1490,28			
		14935	619,52	543,66	2111,73	15516,84			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1496	51,95	54,37	211,17	1551,68			

<b>Норма среднего значения суммарного объема блюд по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3</b>		Выход, гр	Фактическое значение суммарного объема блюд по меню гр
	завтрак	550	588
	обед	800	908
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>1496</b>

<b>Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней</b>					
Завтрак		20,01	23,05	83,36	618,64
Рекомендуемая величина		18,00	18,40	76,60	544,600
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		31,95	31,32	127,81	933,05
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816,952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Средняя всего за день		51,95	54,37	211,17	1551,68
Рекомендуемая величина		45,00	46,00	191,50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					57%

<b>Информация о пищевой, энергетической ценности меню за первые 5 дней</b>					
Завтрак		22,07	23,53	85,01	624,95
Рекомендуемая величина		18,00	18,40	76,60	544,600
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					23%
Обед		32,52	31,15	126,62	948,42
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816,952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					35%
Средняя всего за день		54,59	54,68	211,63	1573,37
Рекомендуемая величина		45,00	46,00	191,50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					58%

<b>Информация о пищевой, энергетической ценности меню за вторые 5 дней</b>					
Завтрак		17,94	22,57	81,71	612,32
Рекомендуемая величина		16,00	18,40	76,60	544,600
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					25%
Обед		31,37	31,49	129,01	917,68
Рекомендуемая величина		27,00	27,60	114,90	816,952
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					34%
Средняя всего за день		49,32	54,06	210,71	1530,00
Рекомендуемая величина		45,00	46,00	191,50	1360-1632
Распределение ЭЦ в завтрак,обед, при норме 50-60%					56%