

День: понедельник

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

Неделя: первая

**1 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9.8	31.8	239.8
15	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0	54.6
382	Какао с молоком	180	3.4	2.7	22.1	126.8
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
СРБ	Печенье	20	1.5	2	15	83.4
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>18.60</b>	<b>19.80</b>	<b>102.50</b>	<b>666.80</b>
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0.5	0.1	1	7.8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4	10.4	84.5
600	Чахохбили из птицы	90	6.5	8.5	3.4	114.8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8.6	9.4	38.6	272.8
389	Соки фруктовые, овощные	180	0.9	0.2	18.2	82.8
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.5	0.3	22.7	106.5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>23.30</b>	<b>22.80</b>	<b>102.70</b>	<b>712.70</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1345</b>	<b>41.90</b>	<b>42.60</b>	<b>205.20</b>	<b>1379.50</b>

День: вторник

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

Неделя: первая

**2 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0.7	0.1	1.3	10.4
260	Гуляш из говядины	100	14.3	15.3	2.5	165.7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4.1	7.6	24.4	181.9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1.4	1.3	9.3	52.9
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>26.5</b>	<b>24.9</b>	<b>74.3</b>	<b>587.8</b>
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	1.2	5.4	4.7	71.4
283	Суп-лапша домашняя с курицей	220	2.1	4.4	9.3	93.6
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	150	18.2	5.9	5.9	150.8
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3.4	8.3	21.6	174
342	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	2.9	14.4
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.5	0.3	22.7	106.5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>30.70</b>	<b>25.20</b>	<b>87.30</b>	<b>710.60</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1540</b>	<b>57.20</b>	<b>50.10</b>	<b>161.60</b>	<b>1298.40</b>

День: среда

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

Неделя: первая

**3 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	32.2	22	41.4	497.5
386	Кисломолочный напиток	180	5.2	4.5	7.2	95.4
СРБ	Печенье	20	1.5	2	15	83.4
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>43.10</b>	<b>29.40</b>	<b>97.20</b>	<b>838.50</b>
<b>ОБЕД</b>						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	60	3.6	5.5	6.2	85.6
248	Суп "Кубанский"	200	5.6	34.9	11.6	401.6
294	Котлета рубленая куриная с м-сл	95	14.4	19.4	14.9	290.1
302	Каша рассыпчатая булгур с м-сл	150	5.1	7.9	31.8	218.2
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.1	0	18.7	82.7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.5	0.3	22.7	106.5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>34.00</b>	<b>68.30</b>	<b>114.30</b>	<b>1228.20</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1295</b>	<b>77.10</b>	<b>97.70</b>	<b>211.50</b>	<b>2066.70</b>

День: четверг

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

Неделя: первая

**4 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	80	1.6	7.2	6.3	95.2
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10.9	19.6	2.2	227.2
2	Бутерброд с джемом	55	2.4	3.9	27.8	156
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>591</b>	<b>17.80</b>	<b>31.60</b>	<b>75.00</b>	<b>661.60</b>
<b>ОБЕД</b>						
67	Винегрет овощной	60	0.8	6	4.3	75
96	Рассольник ленинградский	200	1.9	4.1	13.2	97.8
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8.7	11.6	11.4	189.9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5.6	7.9	35	230.8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1.4	1.3	9.3	52.9
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.5	0.3	22.7	106.5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>23.60</b>	<b>31.50</b>	<b>104.30</b>	<b>796.40</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1361</b>	<b>41.40</b>	<b>63.10</b>	<b>179.30</b>	<b>1458.00</b>

День: пятница

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

Неделя: первая

**5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	80	1.3	4	7.3	72
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	18.2	5.9	5.9	150.8
304	Рис отварной с м-сл	150	3.9	8.8	39	250.1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.2	0	1.2	6.1
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>571</b>	<b>27.30</b>	<b>19.10</b>	<b>75.20</b>	<b>584.80</b>
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0.5	0.1	1	7.8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	2.2	16.2	94.1
599	Фрикассе из курицы	100	14.4	6.1	9.8	152.3
302	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	150	5.1	7.9	31.8	218.2
349	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	24.8	101.7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.5	0.3	22.7	106.5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>27.90</b>	<b>16.90</b>	<b>114.70</b>	<b>724.10</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1331</b>	<b>55.20</b>	<b>36.00</b>	<b>189.90</b>	<b>1308.90</b>

День: понедельник

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

Неделя: вторая

**6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5.9	10	46.3	298.9
3	Бутерброд с сыром	60	6.9	9.9	17.8	188.4
382	Какао с молоком	180	3.4	2.7	22.1	126.8
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
СРБ	Печенье	20	1.5	2	15	83.4
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>19.60</b>	<b>25.30</b>	<b>119.70</b>	<b>788.70</b>
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0.5	0.1	1	7.8
83	Борщ с картофелем (свекольник)	200	1.6	4	10.8	93.6
291	Плов из птицы	200	16.6	21.3	40.8	422.1
389	Соки фруктовые, овощные	180	0.9	0.2	18.2	82.8
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.5	0.3	22.7	106.5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710</b>	<b>24.80</b>	<b>26.20</b>	<b>101.90</b>	<b>756.30</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1320</b>	<b>44.40</b>	<b>51.50</b>	<b>221.60</b>	<b>1545.00</b>

**День: вторник**  
**Неделя: вторая**

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

**7 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0.7	0.1	1.3	10.4
261	Печень тушеная в сметанном соусе	100	13.3	9.2	8.9	177.8
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5.6	7.9	35	230.8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1.4	1.3	9.3	52.9
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>24.70</b>	<b>18.90</b>	<b>76.30</b>	<b>577.70</b>
<b>ОБЕД</b>						
157	Салат из овощей "Степной"	60	0.8	9.1	4.4	103.6
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1.6	2.2	9.7	68.6
297	Фрикадельки из кур в соусе	90	8.7	13.7	7	187.2
143	Рагу из овощей	180	3.4	14.8	17.1	218.2
342	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	2.9	14.4
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.5	0.3	22.7	106.5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>20.30</b>	<b>41.00</b>	<b>84.00</b>	<b>798.40</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>45.00</b>	<b>59.90</b>	<b>160.30</b>	<b>1376.10</b>

День: среда

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

Неделя: вторая

**8 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0.7	0.1	1.3	10.4
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10.2	5.4	5.9	114.8
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3.4	8.3	21.6	174
386	Кисломолочный напиток	180	5.2	4.5	7.2	95.4
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.5	0.3	22.7	106.5
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>695</b>	<b>24.90</b>	<b>19.30</b>	<b>77.20</b>	<b>592.30</b>
<b>ОБЕД</b>						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5.5	54
282	Суп томатный с рисом	200	1.7	3.8	8.2	55.6
534	Котлеты домашние запеченные с м-сл	105	12.1	23.2	9.2	293.5
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5.6	7.9	35	230.8
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.1	0	18.7	82.7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.5	0.3	22.7	106.5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>25.70</b>	<b>38.50</b>	<b>107.70</b>	<b>866.60</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>50.60</b>	<b>57.80</b>	<b>184.90</b>	<b>1458.90</b>

День: четверг  
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

**9 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0.7	0.1	1.3	10.4
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13.1	17.4	17.1	284.9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8.6	9.4	38.6	272.8
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>27.10</b>	<b>27.50</b>	<b>99.00</b>	<b>765.90</b>
<b>ОБЕД</b>						
142	Салат из овощей "Осенний"	60	1	3.2	7.4	62.9
280	Суп с лапшой	200	1.9	4.1	10.4	93.6
290	Птица, тушенная в томатном соусе	100	15.9	12.5	4	220.1
304	Рис отварной с м-сл	150	3.9	8.8	39	250.1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.2	0	1.2	6.1
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.5	0.3	22.7	106.5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
338	Фрукты свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>886</b>	<b>28.6</b>	<b>29.7</b>	<b>104.9</b>	<b>839.2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1486</b>	<b>55.70</b>	<b>57.20</b>	<b>203.90</b>	<b>1605.10</b>

День: пятница  
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

**10 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
47	Салат из зеленого горошка с яйцом	60	1.5	4.4	1.7	52.7
406	Паста сливочная с курицей	240	18.2	21.3	32.8	395.6
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2.2	24	127.9
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>26.40</b>	<b>28.30</b>	<b>80.30</b>	<b>682.00</b>
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	1.2	5.4	4.7	71.4
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4.6	4.4	15.2	117.8
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15.2	17.4	2.6	225
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4.1	7.6	24.4	181.9
349	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	24.8	101.7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.5	0.3	22.7	106.5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	43.5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>30.70</b>	<b>35.40</b>	<b>102.80</b>	<b>847.80</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1290</b>	<b>57.10</b>	<b>63.70</b>	<b>183.10</b>	<b>1529.80</b>

## Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
<b>ЗАВТРАК</b>				
Нормативное значение	16.9	17.4	73.7	517
Фактическое содержание	25.1	24.2	85.1	660.8
<b>ОБЕД</b>				
Нормативное значение	23.1	23.7	100.5	705
Фактическое содержание	26.9	33.7	102.5	829.3

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 525	не менее 700	
Фактическое содержание	583	801	