

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 | 50 | 3.8 | 0.3 | 25.1 | 118.4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 60.3 |
| СРБ | Печенье | 20 | 1.5 | 2 | 15 | 83.4 |
| 338 | Плоды свежие | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 |
| | Итого за завтрак: | 625 | 20.70 | 20.10 | 117.70 | 739.70 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 70/71 | Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону | 100 | 0.8 | 0.1 | 1.7 | 13 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2 | 5 | 13 | 105.8 |
| 600 | Чахохбили из птицы | 100 | 7.2 | 9.4 | 3.8 | 127.6 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл | 180 | 10 | 10.4 | 44.8 | 311.7 |
| 389 | Соки фруктовые, овощные | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 82.8 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.4 | 30.1 | 142.1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2.5 | 0.4 | 11.8 | 60.9 |
| | Итого за обед: | 905 | 28.00 | 25.90 | 123.40 | 843.90 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1530 | 48.70 | 46.00 | 241.10 | 1583.60 |

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 70/71 | Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону | 100 | 0.8 | 0.1 | 1.7 | 13 |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 14.3 | 15.3 | 2.5 | 165.7 |
| 303 | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл | 180 | 4.7 | 8.3 | 28.2 | 205.8 |
| 378 | Чай черный байховый с молоком | 180 | 1.4 | 1.3 | 14.3 | 72.9 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.3 | 25.1 | 118.4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2.3 | 0.5 | 13.9 | 70.4 |
| | Итого за завтрак: | 645 | 27.3 | 25.8 | 85.7 | 646.2 |
| ОБЕД | | | | | | |
| СРБ | Икра овощная (или овощи натуральные свежие) | 100 | 2 | 9 | 7.8 | 119 |
| 283 | Суп-лапша домашняя с курицей | 280 | 2.6 | 5.5 | 11.6 | 117 |
| 229 | Рыба ,тушенная в томате с овощами | 150 | 18.2 | 5.9 | 5.9 | 150.8 |
| 312 | Пюре картофельное с м-сл | 180 | 3.9 | 9.1 | 25.1 | 197 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | 0.1 | 0.1 | 2.9 | 14.4 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.4 | 30.1 | 142.1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2.5 | 0.4 | 11.8 | 60.9 |
| 338 | Плоды свежие | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 |
| | Итого за обед: | 1105 | 34.40 | 30.90 | 107.00 | 857.60 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1750 | 61.70 | 56.70 | 192.70 | 1503.80 |

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180 | 34.1 | 23.3 | 43.8 | 526.8 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 95.4 |
| СРБ | Печенье | 20 | 1.5 | 2 | 15 | 83.4 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.3 | 25.1 | 118.4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 60.3 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 47.10 | 31.00 | 114.80 | 940.70 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 134 | Салат из овощей с яйцом "Мозаика" | 100 | 6 | 9.2 | 10.3 | 142.7 |
| 248 | Суп "Кубанский" | 250 | 7 | 42.9 | 14.2 | 493.1 |
| 294 | Котлета рубленая куриная с м-сл | 105 | 15.9 | 21.4 | 16.5 | 320.6 |
| 302 | Каша рассыпчатая булгур с м-сл | 180 | 6.1 | 9.5 | 38.2 | 261.8 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0.1 | 0 | 18.7 | 82.7 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.4 | 30.1 | 142.1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2.5 | 0.4 | 11.8 | 60.9 |
| | Итого за обед: | 910 | 42.20 | 83.80 | 139.80 | 1503.90 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1490 | 89.30 | 114.80 | 254.60 | 2444.60 |

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| СРБ | Икра овощная (или овощи натуральные свежие) | 100 | 2 | 9 | 7.8 | 119 |
| 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 пшеничный | 50 | 3.8 | 0.3 | 25.1 | 118.4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 60.3 |
| 338 | Плоды свежие | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 |
| | Итого за завтрак: | 671 | 22.60 | 33.90 | 106.80 | 829.30 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1.3 | 10 | 7.2 | 125.2 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2.3 | 5.3 | 16.4 | 122.4 |
| 278-673 | Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе | 110 | 8.7 | 11.6 | 11.4 | 189.9 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с м-сл | 180 | 6.7 | 9.5 | 42 | 276.9 |
| 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 | 35 | 2.5 | 0.4 | 11.8 | 60.9 |
| | Итого за обед: | 915 | 27.50 | 38.50 | 128.20 | 970.30 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1586 | 50.10 | 72.40 | 235.00 | 1799.60 |

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 45-47 | Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком) | 100 | 1.5 | 5.1 | 9.3 | 89.9 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный с м-сл | 105 | 18.2 | 5.9 | 5.9 | 150.8 |
| 304 | Рис отварной с м-сл | 180 | 4.7 | 10.6 | 46.8 | 300.1 |
| 377 | Чай черный байховый с сахаром и лимоном | 186 | 0.2 | 0 | 1.2 | 6.1 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.3 | 25.1 | 118.4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 60.3 |
| | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 651 | 30.40 | 22.30 | 100.20 | 725.60 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 70/71 | Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону | 100 | 0.8 | 0.1 | 1.7 | 13 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.8 | 2.8 | 20.2 | 117.7 |
| 599 | Фрикассе из курицы | 100 | 14.4 | 6.1 | 9.8 | 152.3 |
| 302 | Каша рассыпчатая ячневая с м-сл | 180 | 5.8 | 8.8 | 37 | 248.3 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.4 | 0 | 27.8 | 113.7 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.4 | 30.1 | 142.1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2.5 | 0.4 | 11.8 | 60.9 |
| | | | | | | |
| | Итого за обед: | 905 | 31.30 | 18.60 | 138.40 | 848.00 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1556 | 61.70 | 40.90 | 238.60 | 1573.60 |

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 60.3 |
| СРБ | Печенье | 20 | 1.5 | 2 | 15 | 83.4 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 |
| | Итого за завтрак: | 620 | 20.20 | 25.50 | 124.90 | 814.20 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 70/71 | Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону | 100 | 0.8 | 0.1 | 1.7 | 13 |
| 83 | Борщ с картофелем (свекольник) | 250 | 2.2 | 5 | 13.4 | 117 |
| 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 | 60 | 4.6 | 0.4 | 30.1 | 142.1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2.5 | 0.4 | 11.8 | 60.9 |
| | Итого за обед: | 825 | 27.60 | 27.40 | 116.00 | 837.90 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1445 | 47.80 | 52.90 | 240.90 | 1652.10 |
| | | | | | | |

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 70/71 | Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону | 100 | 0.8 | 0.1 | 1.7 | 13 |
| 261 | Печень тушеная в сметанном соусе | 100 | 13.3 | 9.2 | 8.9 | 177.8 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с м-сл | 180 | 6.7 | 9.5 | 42 | 276.9 |
| 378 | Чай черный байховый с молоком | 180 | 1.4 | 1.3 | 9.3 | 52.9 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.3 | 25.1 | 118.4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 60.3 |
| | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 640 | 28.00 | 20.80 | 98.90 | 699.30 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 157 | Салат из овощей "Степной" | 100 | 1.3 | 15.2 | 7.4 | 172.6 |
| 101 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 1.9 | 2.7 | 12.1 | 85.8 |
| 297 | Фрикадельки из кур в соусе | 100 | 9.7 | 15.2 | 7.8 | 208 |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 3.4 | 14.8 | 17.1 | 218.2 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | 0.1 | 0.1 | 9.5 | 40.7 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.4 | 30.1 | 142.1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2.5 | 0.4 | 11.8 | 60.9 |
| 338 | Фрукты свежие | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 |
| | Итого за обед: | 1025 | 24.00 | 49.30 | 107.60 | 984.70 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1665 | 52.00 | 70.10 | 206.50 | 1684.00 |

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 70/71 | Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону | 100 | 0.8 | 0.1 | 1.7 | 13 |
| 229 | Рыба ,тушенная в томате с овощами | 100 | 10.2 | 5.4 | 5.9 | 114.8 |
| 312 | Пюре картофельное с м-сл | 180 | 3.9 | 9.1 | 25.1 | 197 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 95.4 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.3 | 25.1 | 118.4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 60.3 |
| 338 | Плоды свежие | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 |
| | Итого за завтрак: | 760 | 26.40 | 20.30 | 88.70 | 655.30 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 45-47 | Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком) | 100 | 1.5 | 5.1 | 9.3 | 89.9 |
| 282 | Суп томатный с рисом | 250 | 2.1 | 4.8 | 10.3 | 69.5 |
| 534 | Котлеты домашние запеченные с м-сл | 105 | 12.1 | 23.2 | 9.2 | 293.5 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с м-сл | 180 | 6.7 | 9.5 | 42 | 276.9 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0.1 | 0 | 18.7 | 82.7 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.4 | 30.1 | 142.1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2.5 | 0.4 | 11.8 | 60.9 |
| | Итого за обед: | 910 | 29.60 | 43.40 | 131.40 | 1015.50 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1670 | 56.00 | 63.70 | 220.10 | 1670.80 |

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 70/71 | Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону | 100 | 0.8 | 0.1 | 1.7 | 13 |
| 278-673 | Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе | 120 | 13.1 | 17.4 | 17.1 | 284.9 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл | 180 | 10 | 10.4 | 44.8 | 311.7 |
| 389 | Соки фруктовые, овощные | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.3 | 25.1 | 118.4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 60.3 |
| | Итого за завтрак: | 680 | 30.70 | 28.80 | 120.80 | 880.30 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 142 | Салат из овощей "Осенний" | 100 | 1.7 | 5.3 | 12.4 | 104.9 |
| 280 | Суп с лапшой | 250 | 2.4 | 5.1 | 13 | 117 |
| 290 | Птица, тушенная в томатном соусе | 100 | 15.9 | 12.5 | 4 | 220.1 |
| 304 | Рис отварной с м-сл | 180 | 4.7 | 10.6 | 46.8 | 300.1 |
| 377 | Чай черный байховый с сахаром и лимоном | 186 | 0.2 | 0 | 1.2 | 6.1 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.4 | 30.1 | 142.1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2.5 | 0.4 | 11.8 | 60.9 |
| 338 | Флоды свежие | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 |
| | Итого за обед: | 1031 | 32.5 | 34.8 | 131.1 | 1007.6 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1711 | 63.20 | 63.60 | 251.90 | 1887.90 |

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 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 47 | Салат из зеленого горошка с яйцом | 100 | 2.5 | 7.3 | 2.8 | 87.8 |
| 406 | Паста сливочная с курицей | 250 | 18.9 | 22.2 | 34.1 | 412.1 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 2.2 | 24 | 127.9 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.3 | 25.1 | 118.4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 60.3 |
| | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 610 | 30.20 | 32.40 | 97.90 | 806.50 |
| ОБЕД | | | | | | |
| СРБ | Икра овощная (или овощи натуральные свежие) | 100 | 2 | 9 | 7.8 | 119 |
| 102 | Суп картофельный гороховый (или фасолевый) | 250 | 5.8 | 5.4 | 19 | 147.3 |
| 495 | Говядина в кисло-сладком соусе | 100 | 15.2 | 17.4 | 2.6 | 225 |
| 303 | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл | 180 | 4.7 | 8.3 | 28.2 | 205.8 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.4 | 0 | 24.8 | 101.7 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.4 | 30.1 | 142.1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2.5 | 0.4 | 11.8 | 60.9 |
| | | | | | | |
| | Итого за обед: | 905 | 35.20 | 40.90 | 124.30 | 1001.80 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1515 | 65.40 | 73.30 | 222.20 | 1808.30 |

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

| | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|------------------|-----------|---------------|-----------------------------------|
| | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | |
| ЗАВТРАК | | | | |
| Нормативное значение | 18 | 18.4 | 76.6 | 544 |
| Фактическое содержание | 28.2 | 25.9 | 105.3 | 770.6 |
| ОБЕД | | | | |
| Нормативное значение | 27 | 27.6 | 114.9 | 816 |
| Фактическое содержание | 31.3 | 39.5 | 124.8 | 988.3 |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| | Возраст детей 12 и старше лет | | | |
|---------------------------|-------------------------------|--------------|--|--|
| | Завтрак | Обед | | |
| Нормативное значение | не менее 550 | не менее 800 | | |
| Фактическое содержание | 647 | 944 | | |