

Муниципальное унитарное казенное предприятие Соликамского городского округа
«Комбинат школьного питания»
МКУП «КШП»

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул.20 лет Победы,196

Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35 , 7-98-51

Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:
Директор МБОУ «С(К)ОШ»



А.Н.Шарова.

2022 год

Утверждаю:
Директор МКУП
«Комбинат школьного питания»



О.Н. Логинов.

2022 год

Примерное 17-ти дневное план-меню для организации питания детей
в оздоровительных учреждениях
с дневным пребыванием детей на 2022 год.

Приемы пищи	1 день среда 01.06	2 день четверг 02.06	3 день пятн 03.06	4 день пн 06.06	5 день вторник 07.06	6 день среда 08.06	7 день четверг 09.06	8 день пятница 10.06	
Завтрак	Омлет натуральный-170	Каша пшеничная молочная с маслом -205	Пудинг из творога с рисом 150	Каша геркулесовая молочная с маслом(205)	Омлет натуральный -170	Каша молочная пшеничная с маслом(205)	Запеканка 150 творожная	Каша молочная Дружба с маслом-205)	
	Огурец св.30		Молоко сгущенное-30		Огурец св.-30		Соус молочный сладкий- 30		
	Чай с сахаром-200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с лимоном 200	Какао с молоком-200	Чай с сахаром -200	Кофейный напиток с молоком -200	Чай с лимоном-200	Какао с молоком-200	
	Турбинка 50	Коржик детский -50	Слойка фрукт-75	Яйцо отв-40	Бул.красносельская-75	Язычек слоен-50	Пирожок с повид.75	Сочень с творогом -50	
	Батон-30	Батон-30	Батон-30	Батон-35	Батон 30	Батон-30	Батон30	Батон 30	
	Колбаса п/к-20	Сыр -20	Масло сливочное-15	Колбаса п/к-20		Сыр -20	Масло сливочное15	Колбаса п/к-20	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой-60	Салат из свежих помидор-60	Салат витаминный -60	Салат из свежих огурцов с зел.луком -60	Салат из свеклы отварной 60	Салат из св.помидор -60	Салат из свежих огурцов 60	Салат Свежесть 60	
	Суп картофельный с бобовыми-200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной-200	Свекольник со сметаной 200	Суп лапша -Домашняя (200)	Рассольник «Ленинградский со сметаной 200	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной-200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной200	Суп картофельный с клецками200	
	Котлета куриная-90	Тефтели рыбные 90	Азу из говядины 240	Сосиска отварная -90	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом 90/30	Жаркое из говядины 240	Шницель «Нежный»90	Биточки рыбные 90	
	Макаронные изделия отварные 150	Пюре картофельное 150		Каша гречневая рассыпчатая-150	Рис отварной150		Макаронные150 изделия отварные	Соус томатный 30	Пюре картофельное 150
				Соус молочный -30					
	Компот «Ассорти»180	Напиток из шиповника 180	Компот из изюма 180	Компот из кураги-180	Компот из свежих яблок180	Компот из сухофруктов 180	Компот из изюма 180	Компот из кураги 180	
	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный-60	Хлеб пшеничный-60	Хлеб пшеничный-60	Хлеб пшеничный-60	Хлеб пшеничный-60	
	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	
Шоколад			Молоко выпечка	фрукт			сок		

17-ти дневное меню. (Таблица повторяемости)

Приемы пищи	9 день вторник 14.06	10 день среда 15.06	11 день четв.16.06	12 день пятн.17.06	13 день понед.20.06.	14 день вторн.21.06	15 день среда 22.06	16 день четв.23.06	17 день пятн.24.06.
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом(205)	Запеканка 150 «Королевская»	Каша пшенная молочная с маслом(205)	Омлет натуральный-170	Каша геркулесовая молочная с маслом-205	Творожник -150	Каша ячневая молочная с маслом-205	Омлет с колбасными изд.-170	Каша рисовая молочная с маслом(205)
		Соус молочный сладкий-30		Огурец св-30		Соус молочный сладкий-30		Огурец св-30	
	Кофейный напиток с молоком-200	Чай с молоком-200	Какао с молоком-200	Чай с сахаром -200	Кофейный напиток с молоком-200	Чай с сахаром с лимоном-200	Чай с молоком -200	Чай с сахаром -200	Кофейный напиток с молоком 200
	Яйцо отв-40	Пирожок с повидлом-75	Лакомка творож-50	Рогалик с повидл.-70	Яйцо вар-40	Булочка российская-75	Турбинка -50	Булочка домашняя-75	Сочень с творогом -50
	Батон35	Батон-30	Батон-30	Батон-30	Батон35	Батон-30	Батон-30	Батон-30	Батон-30
	Сыр20	Масло сливочное 15	Колбаса п/к-20		Сыр -20	Масло сливочное 15	Колбаса п/к-20		Сыр -20
Обед	Салат из свежих помидор -60	Салат витаминный 60	Салат из свежих огурцов-60	Салат Свежесть -60	Салат из свежих огурцов и помидор-60	Салат из белокочанной капусты с кукурузой-60	Салат из свежих огурцов с зеленым луком -60	Салат из свеклы отварной- 60	Салат из свежих помидор -60
	Суп-лапша Домашняя 200	Свекольник со сметаной 200	Суп — пюре из разных овощей 200	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной-200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200	Рассольник «Ленинградский» со сметаной 200	Суп из овощей 200	Суп картофельный с рыбными консервами с крупой-200	Рассольник Домашний 200
			Гренки пшеничные 10						
	Колбаса отварная 90	Рулет Нежный с яйцом -90	Бифштекс из мяса говядины и птицы -90	Котлета рыбная Любительская-90	Сосиска отварная -90	Тефтели «Нежные» паровые -90	Суфле из кури 90	Гуляш из говядины 70/50	Жаркое по домашнему из кури 240
	Рис отварной150	Каша гречневая вязкая-150	Макаронные изделия отварные150	Картофельное пюре 150	Каша гречневая рассыпчатая-150	Рис отварной150	Макаронные изделия отварные150	Пюре картофельное 150	
	Соус сметанный с томатом-30								
	Напиток из180 шиповника	Компот из изюма 180	Компот из свежих яблок с лимоном 180	Компот из кураги--180	Напиток из шиповника-180	Компот из изюма 180	Компот свежих яблок 180	Компот Ассорти-180	Компот из кураги 180
	Хлеб пшеничный-60	Хлеб пшеничный-60	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-60	Хлеб пшеничный-60	Хлеб пшеничный-60	Хлеб пшеничный-60	Хлеб пшеничный-60	Хлеб пшеничный-60
Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	Хлеб ржаной-50	
Сок выпечка	фрукт		молоко	фрукт		фрукт		СОК	

Пояснительная записка

При составлении Плана-меню для питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2001);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (год издания 2008);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

При отсутствии условий для приготовления холодных закусок на пищеблоке, осуществляется замена на подгарнировку.

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.
(Приложение №11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Приложение:

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Каша молочные, омлеты, запеканки:						
Каша пшеничная молочная с маслом 112 (2008)	Каша гречневая молочная с маслом	157 (2008)	205	5.08	5.5	31.42
	Каша «Дружба» с маслом	102 (2008)	205	6.55	8.33	35.09
	Каша ячневая молочная с маслом	115 (2008)	205	7.23	6.67	39.54
	Каша геркулесовая молочная с маслом	109 (2008)	205	6.33	8.9	25.49
	Каша рисовая молочная с маслом	114 (2008)	205	5.12	6.62	32.61
Омлет натуральный 132 (2008)	Омлет натуральный с сыром	138 (2008)	150	14.66	29.2	2.88
	Омлет натуральный с колбасными изделиями	135 (2008)	150	7.99	24.49	2.84
Запеканка творожная 141 (2008)	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	150	17.41	10.11	23.87
	Творожник	ТТК 12	150	19.14	14.68	41.47
	Запеканка «Королевская»	ТТК 1	150	9.53	12.54	27.05
Салаты:						
Салат «Свежесть» ТТК 4	Салат из белокочанной капусты с яблоками	6 (2008)	60	1,08	10,20	6,32
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	5 (2008)	60	2,22	11,02	3,40
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	ТТК	60	5,9	25,1	30,4
Салат из свежих огурцов 16 (2008)	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17 (2008)	60	0.72	10.06	2.48
	Салат из свежих помидор	22 (2008)	60	1	10.16	4.6
	Салат из свежих огурцов с помидорами	18 (2008)	60	0,98	5,13	4,54
Икра свекольная 233 (1994)	Икра морковная	233 (2008)	60	1.13	3.78	6.8
	Салат из свеклы с сыром	27 (2008)	60	4,5	4,7	8,3
I блюда:						
Борщ с капустой	Борщ «Украинский»	116	200	2.8	5.5	16.3

и картофелем 37 (2008)		(1994)				
	Борщ «Сибирский»	113 (1994)	200	4	1.33	15.51
	Свекольник	43(2008)	200	1.93	6.34	10.05
Рассольник «Ленинградский» 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41(2008)	200	5.03	11.3	32.38
Суп картофельный с горохом 45(2008)	Суп картофельный с крупой	70 (2008)	200	2.83	2.86	21.76
Суп картофельный с макаронными изделиями 47 (2008)	Суп картофельный с клёцками	46 (2008)	200	3.75	3.29	16.84
	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	200	2.45	4.89	13.91
Суп картофельный с крупой с рыбными консервами 71 (2008)	Суп картофельный с рыбными консервами	72 (2008)	200	6.22	8.21	18.39
	Суп картофельный с рыбой	50 (2008)	200	13.21	4.11	6.7
Суп-пюре из разных овощей 59 (2008)	Суп — пюре из картофеля	57 (2008)	200	3.38	5.15	21.06
Щи из свежей капусты с картофелем 63 (2008)	Суп из овощей	44 (2008)	200	1.93	5.86	12.59
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	200	2.31	7.74	15.43
II блюда:						
Кура тушеная в соусе с томатом 210 (2008)	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	90	12.78	14.51	5.91
	Суфле из кур	215 (2008)	90	24.6	24.95	1.62
	Фрикадельки из кур	217(2008)	90	11.54	14.87	6.47
	Котлеты, биточки, шницели из кур	209 (2008)	90	11.02	12.45	7.52
	Плов из курицы	211 (2008)	240	26.57	32.38	29.32
	Жаркое по домашнему с курой	ТТК 30	240	30,76	39,18	36,4
Бифштекс из мяса говядины с	Суфле из отварной говядины паровое	199 (2008)	90	17.46	17.42	4.95

курой ТТК	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	90	10.2	17.7	11.37
	Фрикадельки «Нежные» в томатном соусе	ТТК 39	90/30	12.63	13.54	9.16
	Кнели говяжьи с рисом	186 (2008)	90	13.49	17.5	11.58
	Котлета «Нежная»	ТТК	90	11	12.24	10.57
	Тефтели из говядины «Ёжики»	202 (2008)	90	11.79	13.11	11.32
Гуляш из говядины 180 (2008)	Азу	402 (1994)	240	22.54	17.33	22.13
	Бефстроганов из говядины	176 (2008)	90/50	14.47	16.74	2.56
	Плов из говядины	193 (2008)	240	24.33	20.69	33.71
	Жаркое по-домашнему	181 (2008)	240	18.73	19.02	20.07
	Печень говяжья по «Строгановски»	192 (2008)	90/50	16.96	21.05	3.41
Запеканка картофельная с печенью ТТК	Запеканка картофельная с мясом	430 (1994)	240	22.64	9.66	25.47
Рыба тушеная в томате с овощами 172 (2008)	Тефтели рыбные	174 (2008)	90	8.95	5.48	9.16
	Котлета рыбная «Любительская»	325 (1994)	90	8.7	7.4	4.5
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	90	10.46	5.41	5.52
	Рыба припущенная в молоке	165 (2008)	95	13.3	8.2	3.1
	Шницель рыбный натуральный	330 (1994)	90	13.2	9.4	6.1
	Биточки рыбные	161 (2008)	90	9.9	6.7	6.4
Сосиска отварная	Колбаса отварная	205 (2008)	90	6.62	16.04	1.57
Гарниры:						
Картофельное пюре 241 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	150	3.13	7.03	27.21
	Капуста тушеная	235 (2008)	150	3.93	4.84	20.17

	Рагу из овощей	92 (2008)	150	3.37	15.26	17.62
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	150	5.38	5.9	34.23
Рис отварной 224 (2008)	Рис припущенный	225 (2008)	150	2.48	3.63	25.18
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	150	3.6	5.25	38.7
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	150	8.73	5.43	45
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	150	1.33	4.62	25.76
	Каша пшеничная вязкая	464 (1994)	150	4.2	5.1	25.2
	Каша перловая вязкая	110 (2008)	150	6.94	4.66	39.35
Напитки:						
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	180	0.07	1.2	13.04
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1.4	1.6	17.34
Напиток из шиповника 289 (2008)	Напиток клюквенный	290 (2008)	180	0.11	-	21.07
Компот из смеси сухофруктов 283 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	180	0.33	-	22.66
	Компот из свежих плодов или ягод	282 (2008)	180	0.16	-	14.99
	Компот из яблок с лимон.	284 (2008)	180	0.25	0.25	25.35
	Компот «Ассорти»	ТТК	180	0.21	0.01	19
Какао с молоком 269 (2008)	Кофейный напиток с молоком	286 (2008)	180	2.79	3.19	19.71

План-меню для питания детей и подростков в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей для летней оздоровительной компании на 2022 год

1 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
132	Омлет натуральный	170	15,22	23,58	4,31	289,1
24	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,99	4,2
300	Чай с сахаром	200	0.07	0.01	17,01	68,46
	Батон	30	3.18	0.79	22.65	105.99
	Колбаса п/к	20	6,96	8,85	-	109,2
	Турбинка песочная	50	4,0	4,2	13,8	170,5
		500	29,67	37,46	58,76	828,45
	Обед					
ТТК	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	5,9	25,1	30,4	124,2
27	Суп картофельный с бобовыми	200	1.87	3.4	10.87	79.03
460	Котлета куриная	90	9.92	11.2	6.76	167.4
256	Соус молочный	30	1	2.07	2.76	33.7
227	Макаронные изделия отварные	150	5.82	3.62	30	175.87
ТТК	Компот «Ассорти»	180	0.21	0.01	19	76.93
	Хлеб пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	189.6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		820	36,0	46,73	172,61	1015,76
	Шоколад	50	4.1	16.65	26.75	269
			96,77	100,74	258,16	2013,21

2 день

№ реп.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
112	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16
286	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,54	21,9	131,88
	Батон	30	3.18	0.79	22.65	105.99
	Сыр	20	6,96	8,85	-	109,2
	Коржик детский	50	3,02	8,29	27,25	187,0
		505	22,3	28,74	106,09	761,23
	Обед					
22	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,09	2,76	68,35
61	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.36	6.28	9.26	99.2
174	Тефтели рыбные	90	8,05	4,93	8,24	108,96
241	Картофельное пюре	150	4.26	8.08	31.06	213.94
289	Напиток из шиповника	180	0.68	-	21.01	46.87
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.5	33.45	158
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		790	25,17	26,61	138,46	846,35
			147,47	55,35	244,55	1607,58

3 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
112	Пудинг из творога с рисом	150	21,96	5,38	28,83	251,68
	Молоко сгущенное	30	1.44	1.73	11.1	65.76
294	Чай с лимоном	200	0.07	1,33	14,48	74,62
	Батон	30	3.18	0.79	22.65	105.99
ТТК	Масло сливочное	15	0,06	8,26	0,08	74,8
	Слойка фруктовая	75	4,24	14,34	35,45	383,71
		500	30,95	31,83	112,59	956,56
	Обед					
2	Салат Витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16
43	Свекольник со сметаной	200	1.54	5.07	8.04	83.33
	Азу	240	15.2	9.6	24.48	247.2
ТТК	Компот из изюма	180	0.33	-	22.66	91.98
	Хлеб пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	189.6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		790	29,03	22,08	134,92	848,3
			59,98	53,91	247,51	1804,86

4 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
109	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	65,0
	Батон	35	3,18	0,79	22,65	105,99
	Колбаса п/к	20	6,96	8,85	-	109,2
		500	25,34	27,07	74,39	641,49
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,43	6,04	1,49	62,08
56	Суп-лапша «Домашняя»	200	1,96	3,91	11,13	87,5
117	Сосиска отварная	90	10,8	18	0	205,2
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8
256	Соус молочный	30	1,01	2,07	2,76	33,7
280	Компот из кураги	180	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	60	6,36	0,6	40,14	189,6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		820	35,54	36,78	155,86	1084,89
	Фрукт	100	1	-	10,3	47
			60,88	63,85	240,55	1773,38

5 день

№ реп.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
132	Омлет натуральный	170	15,22	23,58	4,31	289,1
24	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,99	4,2
300	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	17,01	68,46
	Батон	30	3,18	0,79	22,65	105,99
	Булочка красносельская	75	7,5	13,2	60,0	394,0
		505	26,21	37,61	104,96	966,71
	Обед					
23	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,7	45,21
42	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,68
ТТК 39	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	90/30	11,64	19,44	12,15	269,93
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18
282	Компот из свежих яблок	180	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	60	6,36	0,6	40,14	189,6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		820	31,85	37,95	171,84	1061,27
	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
			58,96	75,78	284,9	2070,98

6 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
115	Каша пшеничная молочная с маслом	205	7.23	6.67	39.54	246,87
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Батон	30	3.18	0.79	22.65	105.99
	Сыр	20	6,96	8,85	-	109,2
	Язычек слоёный	50	2,82	14,54	23,67	227,0
		505	22,98	34,04	105,57	807,75
	Обед					
22	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,09	2,76	68,35
37	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.9	6.66	10.81	111.11
181	Жаркое по домашнему из говядины	240	24,59	18,90	24,14	364,45
283	Компот из смеси сухофруктов	180	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	189.6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		790	38,93	32,98	138,42	998,33
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
			61,95	67,06	253,79	1853,08

7 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
ТТК	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23
261	Соус молочный сладкий	30	0.76	1.6	4.9	37.05
294	Чай с лимоном	200	0.07	1.2	13.04	67.16
	Батон	30	3.18	0.79	22.65	105,99
	Масло сливочное	15	0,06	8,26	0,08	74,8
	Пирожек с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62
		500	39,09	28,82	69,69	838,85
	Обед					
16	Салат из свежих огурцов	60	0,21	3,02	0,9	31,04
61	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.36	6.28	9.26	99.2
ТТК	Шницель «Нежный»	90	12.49	19.62	12.91	278.18
227	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1
265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,84
280	Компот из изюма	180	0.33	-	22.66	91.98
	Хлеб пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	189.6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		820	31,35	36,65	155,45	1068,97
			70,44	65,47	225,14	1907,82

8 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
112	Каша Дружба молочная с маслом	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Батон	30	3,18	0,79	22,65	105,99
ТТК	Колбаса п/к	20	4,80	14,1	0	146,1
	Сочень с творогом	50	4,28	8,65	18,5	161,4
		505	22,58	35,8	102,19	808,52
	Обед					
ТТК 4	Салат «Свежесть»	60	0,74	4,55	2,14	52,47
46	Суп картофельный с клёцками	200	3	2,63	13,47	89,55
152	Биточки рыбные	90	12,73	8,61	8,23	168,3
241	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45
280	Компот из кураги	180	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,5	33,45	158
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		790	30,21	23,08	135,92	871,78
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
			53,19	59,28	247,91	1727,3

9 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
115	Каша ячневая молочная с маслом	205	7,23	6,67	39,54	246,87
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Батон	35	3.18	0.79	22.65	105.99
	Сыр	20	6,96	8,85	-	109,2
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
		500	25,26	24,1	78,6	643,75
	Обед					
22	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,09	2,76	68,35
56	Суп-лапша «Домашняя»	200	2.45	4.89	13.91	109.38
117	Колбаса отварная	90	10.8	18	0	205.2
224	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18
453	Соус сметанный с томатом	30	1.03	6.38	1.9	69.09
289	Напиток из шиповника	180	0.68	-	21.01	46.87
	Хлеб пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	189.6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		820	30,73	41,78	152,68	1064,7
	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
			56,89	65,9	239,38	1751,45

10 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
ТТК 1	Запеканка Королевская	150	17,05	25,12	51,51	500,38
261	Соус молочный сладкий	30	0.76	1.6	4.9	37.05
296	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32
	Батон	30	3.18	0.79	22.65	105,99
	Масло сливочное	15	0,06	8,26	0,08	74,8
	Гребешок с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62
		500	28,25	42,23	132,6	930,11
	Обед					
2	Салат «Витаминный»	60	0.68	6.08	6.92	85.16
43	Свекольник со сметаной	200	0.8	5.07	8.04	83.33
ттк84	Рулет «Нежный» с яйцом	90	11.5	7.38	5.28	133.36
464	Каша гречневая вязкая	150	4.35	4.42	25.61	146.62
280	Компот из изюма	180	0.33	-	22.66	91.98
	Хлеб пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	189.6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		790	28,94	24,28	141,33	881,08
			57,19	66,51	273,93	1811,19

11 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
112	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Батон	30	3.18	0.79	22.65	105.99
ТТК	Колбаса п/к	20	4.80	14.1	0	146.1
	Лакомка творожная	50	4,49	10,75	20,15	195,31
		505	22,28	36,84	103,04	828,48
	Обед					
16	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,8	62,16
59	Суп- пюре из разных овощей	200	3	4.13	12.31	98.44
75	Гренки пшеничные	10	1.19	1.41	7.83	37.37
ТТК	Бифштекс из мяса говядины и птицы	90	26.28	10.08	0	194.4
227	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1
284	Компот из свежих яблок с лимоном	180	0.25	0.25	25.35	104.07
	Хлеб пшеничный	50	5,3	0,5	0,83	158
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		800	47,95	28,55	155,44	1048,17
			70,22	65,38	258,47	1876,64

12 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
132	Омлет натуральный	170	15,22	23,58	4,31	289,1
24	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,99	4,2
300	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	17,01	68,46
	Батон	30	3,18	0,79	22,65	105,99
	Рогалик с повидлом	70	4,81	18,36	35,17	305,56
		500	23,52	42,77	80,13	773,31
	Обед					
ТТК 4	Салат «Свежесть»	60	0,74	4,55	2,14	52,47
37	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,9	6,66	10,81	111,11
	Котлета рыбная Любительская	90	11,18	9,51	5,78	158,27
241	Картофельное пюре	150	3,19	10,8	23,29	160,45
280	Компот из кураги	180	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	60	6,36	0,6	40,14	189,6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		790	28,62	32,85	137,5	914,91
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
			52,18	75,66	227,43	1735,22

13 день

№ реп.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
109	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6.33	8.9	25.49	207.38
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Батон	35	3.18	0.79	22.65	105.99
	Сыр	20	6,96	8,85	-	109,2
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
		500	24,36	26,33	68,15	604,26
	Обед					
18	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,08	5,12	39,48
61	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.36	6.28	9.26	99.2
117	Сосиска отварная	90	10.8	18	0	205.2
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8
256	Соус молочный	30	1,01	2,07	2,76	33,7
289	Напиток из шиповника	180	0.68	-	21.01	46.87
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.5	33.45	158
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		820	33,39	36,09	149,28	997,28
	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
			58,65	62,44	225,53	1644,54

14 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
ТТК12	Творожник	150	19.14	14.68	41.47	374.22
261	Соус молочный сладкий	30	0.76	1.6	4.9	37.05
294	Чай с лимоном	200	0.07	0,01	15,31	61,62
	Батон	30	3.18	0.79	22.65	105.99
	Масло сливочное	15	0,06	8,26	0,08	74,8
	Булочка Российская	75	5,31	3,63	49,0	249,75
		500	29,52	25,97	133,41	903,43
	Обед					
ТТК	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	5,9	25,1	30,4	124,2
42	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	5.03	11.3	32.38	149.6
ТТК 39	Тефтели «Нежные» в сметанном соусе с томатном	90/30	12.85	14.6	8.74	217.83
224	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18
280	Компот из изюма	180	0.33	-	22.66	91.98
	Хлеб пшеничный	60	6,36	0,6	40,14	189,6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		820	39,28	57,42	207,28	1149,42
			68,8	83,39	340,69	2052,85

15 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
115	Каша ячневая молочная с маслом	205	7,23	6,67	39,54	246,87
296	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32
	Батон	30	3.18	0.79	22.65	105.99
	Колбаса п/к	20	6,96	8,85	-	109,2
	Турбинка песочная	50	4,0	4,2	13,8	170,5
		505	22,77	22,11	93,33	615,89
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0.43	6.04	1.49	62.07
44	Суп из овощей	200	1,93	5,86	12,59	115,24
215	Суфле из кур	90	31,69	36,70	2,15	465,76
227	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.3	35.33	211.1
282	Компот из свежих яблок	180	0.16	-	14.99	60.64
	Хлеб пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	189,6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		790	51,01	55,23	139,37	1255,44
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
			73,82	77,38	242,5	1918,33

16 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
132	Омлет натуральный	170	15,22	23,58	4,31	289,1
24	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,99	4,2
300	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	17,01	68,46
	Батон	30	3,18	0,79	22,65	105,99
	Булочка Домашняя	75	4,81	18,36	35,17	305,56
		505	23,52	42,77	80,13	773,31
	Обед					
23	Салат из свеклы отварной	60	1,43	5,09	9,5	75,35
71	Суп картофельный с рыбными консервами с крупой	200	4,98	6,57	14,71	136,78
401	Гуляш из говядины	70/50	19,48	20,81	3,81	280,54
241	Картофельное пюре	150	3,19	10,8	23,29	160,45
ТТК	Компот «Ассорти»	180	0,21	0,01	19	76,93
	Хлеб пшеничный	60	6,36	0,6	40,14	189,6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		820	40,57	44,61	143,13	1070,68
			64,09	87,38	223,26	1843,99

17 день

№ рец.	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Э
114	Каша рисовая молочная с маслом	205	5.12	6.62	32.61	210.13
286	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Батон	30	3.18	0.79	22.65	105.99
	Сыр	20	6,96	8,85	-	109,2
	Сочень с творогом	50	4,28	8,65	18,5	161,4
		505	22,33	28,1	93,47	705,41
	Обед					
22	Салат из свежих помидор	60	0.6	10.16	6.09	68.35
42	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	5.03	11.3	32.38	149.6
ТТК 30	Жаркое по домашнему с курой	240	36.91	47.01	43.68	797.97
280	Компот из кураги	180	0.33	-	22.66	91.98
	Хлеб пшеничный	60	6.36	0.6	40.14	189,6
	Хлеб ржаной	50	4,92	0,73	32,68	151,03
		790	54,15	69,8	177,63	1450,53
	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
			77,38	98,1	279,2	2198,94

Анализ средней калорийности по приемам пищи за 17 дней.

Дата	Рацион	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 день	Итого:	96,77	100,74	258,16	2013,21
2 день	Итого:	147,47	55,35	244,55	1607,58
3 день	Итого:	59,98	53,91	247,51	1804,86
4 день	Итого:	60,88	63,85	240,55	1773,38
5 день	Итого:	58,96	75,78	284,9	2070,98
6 день	Итого:	61,95	67,06	253,79	1853,08
7 день	Итого:	70,44	65,47	225,14	1907,82
8 день	Итого:	53,19	59,28	247,91	1727,3
9 день	Итого:	56,89	65,9	239,38	1751,45
10 день	Итого:	57,19	66,51	273,93	1811,19
11 день	Итого:	70,22	65,38	258,47	1876,64
12 день	Итого:	52,18	75,66	227,43	1735,22
13 день	Итого:	58,65	62,44	225,53	1644,54
14 день	Итого:	68,8	83,39	340,69	2052,85
15 день	Итого:	73,82	77,38	242,5	1918,33
16 день	Итого:	64,09	87,38	223,26	1843,99
17 день	Итого:	77,38	98,1	279,2	2198,94
Итого:		70,36	72,19	257,9	1879,59