

**Вариант № 2****Возрастная категория:** от 12 лет**Характеристика питающихся:** без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Понедельник, 1 неделя Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порция ми)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,8	24	4,3	300,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>25,6</b>	<b>35,4</b>	<b>42</b>	<b>588,3</b>

**Обед**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей	250	1,75	4,6	10,1	89
54-1г-2020	Макаронные отварные	180	6,3	5,83	39	234,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19	4,3	13,3	168,5
54-1соус-						

2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

**Итого за обед**                    **920**                    **33,45**                    **20,43**                    **118,4**                    **792,7**

**Полдник**

54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром	Печенье	40	3,9	4,1	26,2	157,2

**Итого за полдник**                    **240**    **4,5**                    **4,3**    **41,3**                    **222,6**

**Итого за день**                    **1760**    **63,55**                    **60,13**    **201,7**                    **1603,6**

**Вторник, 1 неделя Завтрак**

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9

**Итого за завтрак**                    **580**                    **16,3**                    **12,9**                    **81**                    **504,6**

**Обед**

	Винегрет с растительным					
--	-------------------------	--	--	--	--	--

54-16з-2020	маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,75	4,12	14,25	117
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9

Пром.	Хлеб ржано- пшенич ный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезно й	30	2,3	0,9	15,4	78,5

**Итого  
за обед**

**850    38,65    40,82    79,85    840,3**

**Полдни  
к**

505	вареник и ленивы е	150	28,4	15	23,6	344,2
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6

**Итого  
за  
полдни  
к**

**350    29    15,2    47,2    442,8**

**Итого  
за день**

**1780    83,95    68,92    208,05    1787,7**

**Среда,  
1  
неделя**

**Завтра  
к**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварно й	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощам и	180	3,8	6,8	31,2	201,4
54-21м-2020	Курица отварна я	100	31,8	2,4	1,1	153,2

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>39,2</b>	<b>13,7</b>	<b>60,2</b>	<b>520,8</b>

**Обед**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,25	13,5	144,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,7	167,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>34,6</b>	<b>37,05</b>	<b>92,1</b>	<b>838,4</b>

**Полдник**

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Галеты	40	3,9	4,1	26,2	157,2

<b>Итого</b> за полдни к	<b>340</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>57,9</b>	<b>293,6</b>
-----------------------------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

---

<b>Итого</b> за день	<b>1780</b>	<b>79,2</b>	<b>55,25</b>	<b>210,2</b>	<b>1652,8</b>
-------------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------

**Четвер**  
**г, 1**  
**неделя**  
**Завтра**  
**к**

53-19з-2020	Масло сливочное (порции)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

<b>Итого</b> за завтра к	<b>490</b>	<b>9,9</b>	<b>18,6</b>	<b>69,8</b>	<b>484,3</b>
-----------------------------------	------------	------------	-------------	-------------	--------------

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	7,1	12,6	138

54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>35,3</b>	<b>31</b>	<b>95,1</b>	<b>799,6</b>

**Полдник**

Пром.	Йогурт 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>25,1</b>	<b>177,3</b>

**Итого за день**

**1670      51,7      55,3      190      1461,2**

**Пятница, 1 неделя**  
**Завтрак**

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,8	23,9	4,3	300,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>21</b>	<b>28,7</b>	<b>49,9</b>	<b>542,3</b>

**Обед**

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	6	7,25	17	156,8
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржанопшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>34,9</b>	<b>26,05</b>	<b>108,7</b>	<b>808,1</b>

**Полдник**

Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Напиток кисломол 2,5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>43,6</b>	<b>286,4</b>

<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>65,4</b>	<b>62,95</b>	<b>202,2</b>	<b>1636,8</b>
----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------

**Понедельник,  
2  
неделя  
Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порция ми)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,1	6,4	204,6
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,5</b>	<b>22,5</b>	<b>69,3</b>	<b>545,1</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	250	14,6	8,6	11,6	182,25
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,25	41,4	341,5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>44,5</b>	<b>25,25</b>	<b>111,9</b>	<b>852,35</b>

**Полдник**

Пром.	Ацидофиллин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1



**Итого за полдник**

	<b>330</b>	<b>6,6</b>	<b>6,7</b>	<b>18,1</b>	<b>158,7</b>
--	------------	------------	------------	-------------	--------------

**Итого за день**

	<b>1700</b>	<b>67,6</b>	<b>54,45</b>	<b>199,3</b>	<b>1556,15</b>
--	-------------	-------------	--------------	--------------	----------------

**Вторник, 2 неделя**  
**Завтрак**

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

**Итого за завтрак**

	<b>500</b>	<b>21</b>	<b>19,1</b>	<b>69,2</b>	<b>531,6</b>
--	------------	-----------	-------------	-------------	--------------

**Обед**

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,6	165,8

54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		120	20,04	10,6	9	212
-------------	--	--	-----	-------	------	---	-----

		10				
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пастила	30	0,2	0	24	96,6
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>35,44</b>	<b>28,5</b>	<b>118,6</b>	<b>871,8</b>

#### Полдник

54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром	Печенье	40	3,9	4,1	26,2	157,2
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>41,7</b>	<b>224,1</b>

**Итого за день 1740 60,84 52 229,5 1627,5**

#### Среда, 2 неделя

##### Завтрак

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,2	5,7	43,3	242,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	18,9	4,2	13,2	166,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>26,5</b>	<b>11</b>	<b>91,2</b>	<b>571,1</b>

##### Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,4	8,9	16,18	158,6
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,27	11,2	15,4	231,9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>33,67</b>	<b>29,2</b>	<b>110,88</b>	<b>840,1</b>

##### Полдник

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	35	1	1,2	27,1	122,5
-------	------------------------------	----	---	-----	------	-------

		11				
Пром	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>335</b>	<b>2</b>	<b>1,7</b>	<b>61</b>	<b>266,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1775</b>	<b>62,17</b>	<b>41,9</b>	<b>263,08</b>	<b>1677,8</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	23,9	4,2	299,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>26,7</b>	<b>30</b>	<b>60,7</b>	<b>619,7</b>

##### Обед

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	7,1	12,6	138
296	Голубцы ленивые	200	12,8	14,09	18,4	251,85
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7

		12				
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>27,3</b>	<b>30,79</b>	<b>113,6</b>	<b>839,55</b>

#### Полдник

Пром.	Йогурт 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Галеты	35	3,4	3,6	23	137,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>9,2</b>	<b>10</b>	<b>32,4</b>	<b>256</b>

**Итого за день 1610 63,2 70,79 206,7 1715,25**

#### Пятница, 2 неделя

#### Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>71,3</b>	<b>559</b>

#### Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,1	3,5	18,6	138,6

54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,3	6,5	31,5	206,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	120	16,8	3,24	10,32	149,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>35,9</b>	<b>21,74</b>	<b>112,82</b>	<b>802,5</b>

#### Полдник

Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>27,7</b>	<b>121,6</b>

**Итого за день      1670      57,1      43,94      211,82      1483,1**

	Масса	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
<b>Средние показатели за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>22,21</b>	<b>21,37</b>	<b>66,46</b>	<b>546,68</b>
<b>Средние показатели за обед</b>	<b>860</b>	<b>35,371</b>	<b>29,083</b>	<b>106,19 5</b>	<b>828,54</b>
<b>Средние показатели за полдник</b>					

	<b>317</b>	<b>7,89</b>	<b>6,11</b>	<b>39,6</b>	<b>244,97</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1717</b>	<b>65,471</b>	<b>56,563</b>	<b>212,25 5</b>	<b>1620,19</b>