Вариант № 2

<u>Возрастная категория</u>: от 12 лет <u>Характеристика питающихся</u>: без особенностей

№ рецептуры	Наиме новани е блюда	Macca	Белки	Жир	Углевод ы	Энерг етиче ская ценно сть
		Γ	Γ	Г	Γ	ккал
Понедельник	с, 1 неделя	Завтрак				
53-193-2020	Масло сливочн ое (порция ми)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-203-2020	Гороше к зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1o-2020	Омлет натурал ьный	200	16,8	24	4,3	300,6
54-23гн- 2020	Кофейн ый напиток с молоко м	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандар ин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезно й	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак	600	25,6	35,4	42	588,3	
54-173-2020	Обед Салат из морков и и черносл ива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17c-2020	Суп из овощей	250	1,75	4,6	10,1	89
54-1г-2020	Макаро ны отварн ые	180	6,3	5,83	39	234,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19	4,3	13,3	168,5
54-1coyc-						

	I	•		1 1	1	
2020	Соус сметанн ый	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- 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	920	33,45	20,43	118,4	792,7	
ООЕД	Полдни к					
54-13хн- 2020	Напито к из шиповн ика	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром Итого за полдник	Печень е	4,5	3,9 4,3	41,3	26,2	157,2
Итого за	Печень е 240		4,3		222,6	157,2
Итого за полдник Итого за	Печень е 240 1760	4,5 63,55	4,3	41,3	222,6	157,2
Итого за полдник Итого за день Вторник, 1 но	Печень е 240 1760	4,5 63,55	60,13	41,3	222,6	157,2 192,7
Итого за полдник Итого за день Вторник, 1 но 54-22к-2020	Печень е 240 1760 еделя Завт Каша жидкая молочн ая	4,5 63,55	60,13	41,3 201,7	222,6 1603,6	
Итого за полдник Итого за день Вторник, 1 но 54-22к-2020 54-21гн-2020	Печень е 240 1760 еделя Завт Каша жидкая молочн ая овсяная Какао с молоко	4,5 63,55 трак	60,13 6,8 5,2	41,3 201,7 7,4	222,6 1603,6	192,7
Итого за полдник Итого за день Вторник, 1 но 54-22к-2020 54-21гн-2020 Пром. Пром.	Печень е 240 1760 Еделя Завт Каша жидкая молочн ая овсяная Какао с молоко м Батон нарезно	4,5 63,55 грак 200	4,3 60,13 6,8 5,2 2,3	41,3 201,7 7,4	222,6 1603,6 24,6	192,7
Итого за полдник Итого за день Вторник, 1 но 54-22к-2020 54-21гн- 2020 Пром. Пром. Итого за	Печень е 240 1760 Еделя Завт Каша жидкая молочн ая овсяная Какао с молоко м Батон нарезно й	4,5 63,55 грак 200 30	4,3 60,13 6,8 5,2 2,3	41,3 201,7 7,4 3,9 0,9	222,6 1603,6 24,6 13,7	192,7 110,5 78,5
Итого за полдник Итого за день Вторник, 1 но 54-22к-2020 54-21гн- 2020 Пром.	Печень е 240 1760 Еделя Завт Каша жидкая молочн ая овсяная Какао с молоко м Батон нарезно й Банан	4,5 63,55 Трак 220 30	4,3 60,13 6,8 5,2 2,3	41,3 201,7 7,4 3,9 0,9 0,7	222,6 1603,6 24,6 13,7 15,4 27,3	192,7 110,5 78,5

			3			
54-163-2020	маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6c-2020	Суп картофе льный с клецкам и	250	5,75	4,12	14,25	117
54-10м-2020	Капуста тушена я 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
П				0.2	22.6	00.6
Пром.	Сок	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Сок Итого за полдни к	350	0,6 29	15,2	47,2	442,8
Пром.	Итого за полдни к Итого за день					
Пром.	Итого за полдни к Итого за день Среда, 1 неделя	350	29	15,2	47,2	442,8
Пром.	Итого за полдни к Итого за день Среда, 1 неделя Завтра к	350	29	15,2	47,2	442,8
54-133-2020	Итого за полдни к Итого за день Среда, 1 неделя Завтра	350	29	15,2	47,2	442,8
	Итого за полдни к Итого за день Среда, 1 неделя Завтра к Салат из свеклы отварно	350 1780	83,95	15,2 68,92	208,05	442,8 1787,7
54-133-2020	Итого за полдни к Итого за день Среда, 1 неделя Завтра к Салат из свеклы отварно й Рис с овощам	350 1780 80	29 83,95	15,2 68,92 3,6	208,05 6,1	442,8 1787,7 60,9

			4			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезно й	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтра к	590	39,2	13,7	60,2	520,8
	Обед					
54-33-2020	Помидо р в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Суп крестья нский с крупой					
54-10c-2020	(крупа перлова я)	250	6,4	7,25	13,5	144,5
54-11г-2020	Картоф ельное пюре	180	3,7	6,4	23,7	167,3
	Рыба, запечен ная в сметанн ом					
54-9p-2020	соусе (минтай	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофр уктов	200	0,5	0	19,8	81
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	34,6	37,05	92,1	838,4
	Полдни к					
Пром.	Апельс ин	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

	Итого за полдни к	340	5,4	4,5	57,9	293,6
	Итого за день	1780	79,2	55,25	210,2	1652,8
	Четвер г, 1 неделя Завтра к					
53-193-2020	Масло сливочн ое (порция ми)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружб а"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоко м и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
_	Мармел ад фрукто во- ягодны й формов				10.2	100 7
Пром.	ой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезно й	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтра к Обед	490	9,9	18,6	69,8	484,3
54-23-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Борщ с капусто й и картофе лем					
54-2c-2020	со сметано й	250	5,8	7,1	12,6	138

Жаркое по- домашн ему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Сок персико вый	200	0,6	0	33	134,4
Хлеб ржано- пшенич ный	30	2	0,4	11,9	58,7
Батон нарезно й	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед	810	35,3	31	95,1	799,6
Полдни к					
Йогурт 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Итого за полдни к	370	6,5	5,7	25,1	177,3
Итого за день	1670	51,7	55,3	190	1461,2
Пятни ца, 1 неделя Завтра к					
Салат «Мозаи ка»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
Омлет натурал ьный	200	16,8	23,9	4,3	300,4
Чай с лимоно м и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Батон нарезно й	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Джем из абрикос ов	25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтра к	515	21	28,7	49,9	542,3
	По- домашн ему Сок персико вый Хлеб ржано- пшенич ный Батон нарезно й Итого за обед Полдни к Йогурт 2.5% Яблоко Итого за день Пятни ца, 1 неделя Завтра к Салат «Мозаи ка» Омлет натуральный Чай с лимоно м и сахаром Батон нарезно й Джем из абрикос ов Итого за	по-домашн ему 240 Сок персико вый 200 Хлеб ржано-пшенич ный 30 Батон нарезно й 30 Итого за обед 810 Полдни к 200 Яблоко 170 Итого за день пятни ца, 1 неделя 1670 Пятни ца, 1 неделя 3автра к Салат «Мозаи ка» 60 Омлет натурал ьный 200 Чай с лимоно м и сахаром 200 Батон нарезно й 30 Джем из абрикос ов 25 Итого за 515	По- домашн ему 240 24,1	ПО- ДОМАШІН ЕМУ 240 24,1 22,5 Сок персико вый 200 0,6 0 Хлеб ржано- пшенич ный 30 2 0,4 Батон нарезно й 30 2,3 0,9 Итого за обед 810 35,3 31 Полдни к 370 5,8 5 Яблоко 170 0,7 0,7 Итого за день к 1670 51,7 55,3 Пятни на, 1 неделя 3автра к 60 1,6 3,9 Салат «Мозаи ка» 60 1,6 3,9 Омлет натурал ьный 200 16,8 23,9 Чай с лимоно м и сахаром 200 0,2 0 Батон нарезно й джем из абрикос ов 25 0,1 0 Итого за 25 0,1 0	по-домашн сму 240 24,1 22,5 20,7 Сок персико вый 200 0,6 0 33 Хлеб ржано- пшенич ньий 30 2 0,4 11,9 Ньий Ватон нарезно й 30 2,3 0,9 15,4 Итого за обед 810 35,3 31 95,1 Полдин к 10 35,3 31 95,1 Иотурт 2.5% 200 5,8 5 8,4 Яблоко 170 0,7 0,7 16,7 Итого за день к 1670 51,7 55,3 190 Патни на, 1 неделя 3автра к 1неделя 3автра к 200 16,8 23,9 4,3 Омлет натурал ьный 200 16,8 23,9 4,3 Чай с лимоно м и сахаром 200 0,2 0 6,6 Батон нарезно й м за брикос ов 25 0,1 0 18 Итого за брикос ов 25 0,1 0 18 Итого за брикос ов 25 0,1 0 18

$\boldsymbol{\cap}$	_	
	ΛΔΠ	
ι,	V/L/I	

	ИЗ					
	белокоч анной					
	капусты					
	С					
54-93-2020	морков	80	1 1	0 1	4,8	067
34-93-2020	ью и яблока	80	1,1	8,1	4,8	96,7
	МИ					
	Рассоль					
54-3c-2020	ник Ленинг	250	6	7,25	17	156,8
	радский					
54-12м-2020	Плов с курице	250	23,1	9,3	41,3	341,5
31 1211 2020	й	250	23,1	,,5	11,5	311,3
	Компот					
54-4хн-2020	ИЗ	200	0,4	0,1	18,3	75,9
	изюма					
	Хлеб					
Пром.	ржано-	30	2	0,4	11,9	58,7
пром.	пшенич	30	2	0,4	11,7	30,7
	ный					
	Гототт					
	Батон	20	2.2	0.0	15.4	70.5
Пром.	нарезно	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	нарезно й					
Пром.	нарезно	840	2,3 34,9	0,9 26,05	15,4 108,7	78,5 808,1
Пром.	нарезно й Итого					
	нарезно й Итого за обед	840	34,9	26,05	108,7	808,1
Пром.	нарезно й Итого за обед Полдни к Груша					
	нарезно й Итого за обед Полдни к Груша Напито	840	34,9	26,05	108,7	808,1
	нарезно й Итого за обед Полдни к Груша Напито к	840	34,9	26,05	108,7	808,1
Пром.	нарезно й Итого за обед Полдни к Груша Напито к кислом	100	0,4	26,05 0,3	108,7	808,1 45,5
Пром.	нарезно й Итого за обед Полдни к Груша Напито к кислом ол 2.5%	100	0,4 6,8	26,05 0,3 5	108,7 10,3	808,1 45,5 116,2
Пром.	нарезно й Итого за обед Полдни к Груша Напито к кислом	100	0,4	26,05 0,3	108,7	808,1 45,5
Пром.	нарезно й Итого за обед Полдни к Груша Напито к кислом ол 2.5% Печень	100	0,4 6,8	26,05 0,3 5	108,7 10,3	808,1 45,5 116,2
Пром.	нарезно й Итого за обед Полдни к Груша Напито к кислом ол 2.5% Печень е Итого за	100 200 30	0,4 6,8 2,3	26,05 0,3 5 2,9	108,7 10,3 11 22,3	808,1 45,5 116,2 124,7
Пром.	нарезно й Итого за обед Полдни к Груша Напито к кислом ол 2.5% Печень е Итого за полдни	100	0,4 6,8	26,05 0,3 5	108,7 10,3	808,1 45,5 116,2
Пром.	нарезно й Итого за обед Полдни к Груша Напито к кислом ол 2.5% Печень е Итого за полдни к	100 200 30	0,4 6,8 2,3	26,05 0,3 5 2,9	108,7 10,3 11 22,3	808,1 45,5 116,2 124,7
Пром.	нарезной Итого за обед Полдник Груша Напиток кислом ол 2.5% Печень е Итого за полдник	100 200 30	0,4 6,8 2,3	26,05 0,3 5 2,9	108,7 10,3 11 22,3	808,1 45,5 116,2 124,7
Пром.	нарезно й Итого за обед Полдни к Груша Напито к кислом ол 2.5% Печень е Итого за полдни к	30 330	0,4 6,8 2,3	26,05 0,3 5 2,9 8,2	108,7 10,3 11 22,3 43,6	808,1 45,5 116,2 124,7 286,4
Пром.	нарезной Итого за обед Полдник Груша Напиток кислом ол 2.5% Печень е Итого за полдник	30 330	0,4 6,8 2,3	26,05 0,3 5 2,9 8,2	108,7 10,3 11 22,3 43,6	808,1 45,5 116,2 124,7 286,4

Понеде льник, 2 неделя Завтра

×			
×			

·	•		8	-		-
53-193-2020	Масло сливочн ое (порция ми)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-33-2020	Помидо р в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-20-2020	Омлет с зелены м горошк ом	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 нарезно й	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	Итого за завтра к	550	16,5	22,5	69,3	545,1
	Обед					
54-73-2020	Салат из белокоч анной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курице й	250	14,6	8,6	11,6	182,25
54-12м-2020	Плов с курице й	250	23,1	9,25	41,4	341,5
Пром.	Сок абрикос овый	200	1	0	25,4	105,6
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	820	44,5	25,25	111,9	852,35
	Полдни к					
Пром.	Ацидоф илин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Апельс ин	130	1,2	0,3	10,5	49,1

	Итого за полдни	330	6,6	6,7	18,1	158,7
	К					
	Итого за день	1700	67,6	54,45	199,3	1556,1 5
	Вторни к, 2					
	неделя Завтра к					
222	Лапшев ник с творого м	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4coyc-						
2020	Соус сметанн ый натурал ьный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоно м и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезно й	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтра к	500	21	19,1	69,2	531,6
	Обед Салат				Γ	
54-183-2020	из свеклы с черносл ивом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
	Щи из свежей капусты со					
54-1c-2020	сметано й	250	5,8	7	7,1	115,5
54-11г-2020	Картоф ельное пюре	180	3,7	6,3	23,6	165,8
	I		T			<u> </u>
54-11p-2020	Рыба туш овощами	еная в томате с (минтай)	120	20,04	10,6	9

		10		Ī		_
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
	Итого за обед	900	35,44	28,5	118,6	871,8
	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
	Итого за полдник	340	4,4	4,4	41,7	224,1
	Итого за день Среда, 2 неделя Завтрак	1740	60,84	52	229,5	1627,5
54-173-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6Γ-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
	Итого за завтрак	570	26,5	11	91,2	571,1
	Обед					
	Салат из свежих помидоров и					
54-53-2020	огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
	Суп картофельный с					
54-7c-2020	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
	Итого за обед	870	33,67	29,2	110,88	840,1
	Полдник				1	
	Вафли с фруктовыми					
Пром.	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
		Итого за полдник	335	2	1,7	61	266,6
		Итого за день	1775	62,17	41,9	263,08	1677,8
	Четверг,	2 неделя					
	Завтрак						
54-33-2020	Помидор	в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1o-2020	Омлет на	туральный	200	16,9	23,9	4,2	299,9
54-21гн- 2020	Какао с м	олоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нар	эезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник		35	2,1	1,6	26,3	128,1
		Итого за завтрак	525	26,7	30	60,7	619,7
Обед							
54-123-2020		Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
		Борщ с капустой и картофелем					
54-2c-2020		со сметаной	250	5,8	7,1	12,6	138
	296	Голубцы ленивые	200	12,8	14,09	18,4	251,85
54-3coyc- 2020		Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
		основнои					
Пром.		Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.		Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
		Мармелад фруктово- ягодный					
Пром.		формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7

		12	,		,	
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за обед	850	27,3	30,79	113,6	839,55
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2,5%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Галеты	35	3,4	3,6	23	137,6
	Итого за полдник	235	9,2	10	32,4	256
	Итого за день	1610	63,2	70,79	206,7	1715,25
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
	Каша вязкая молочная овсяная					
54-11к-2020	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
	Итого за завтрак	480	19,4	21,8	71,3	559
	Обед					
	Винегрет с растительным					
54-163-2020	маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25c-2020	Суп гороховый	250	8,1	3,5	18,6	138,6

	_	. 13				
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,3	6,5	31,5	206,7
54-3p-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
	Итого за обед	890	35,9	21,74	112,82	802,5
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за полдник	300	1,8	0,4	27,7	121,6
	Итого за день	1670	57,1	43,94	211,82	1483,1
		Macca	Белки	Жиры	Углев оды	Энергетическая ценность
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал
	Средние показатели за завтрак					

540

860

Средние показатели

Средние показатели

за обед

за полдник

22,21

35,371

21,37

29,083

66,46

106,19 5 546,68

828,54

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