

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Щи из квашеной капусты	200	1,224	3,882	3,202	56	91,2015
	<i>капуста квашеная</i>	50					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>томатное пюре</i>	2					
	<i>мука пшеничная</i>	1,2					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>бульон или вода</i>	160					
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	24,2015
	<i>помидоры свежие</i>	48					
	<i>огурцы свежие</i>	35					
	<i>лук зеленый или репчатый</i>	12					
	<i>масло растительное</i>	6					
	Жаркое по-домашнему	200	18,47	20,62	18,90	336,30	259,2015
	<i>говядина</i>	90					
	<i>маса тушеного мяса</i>	57					
	<i>картофель</i>	114					
	<i>лук репчатый</i>	11,4					
	<i>томатное пюре</i>	6,8					
	<i>масло растительное</i>	6,8					
	<i>масса готовых овощей</i>	143					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	349,2015
	<i>яблоки, груши, чернослив, курага, изюм</i>	50					
	<i>сахар-песок</i>	20					
	<i>кислота лимонная</i>	0,2					
	<i>вода</i>	200					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
ИТОГО:		760	25,727	31,2186	85,0832	733,7	
Неделя 1 День 2							
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112,2015
	<i>изделия</i>	10					
	<i>картофель</i>	40					

	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>масло растительное</i>	2					
	<i>томатное пюре</i>	2					
	<i>бульон или вода</i>	170					
	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ПВ
	<i>картофель вареный очищенный</i>	0					
	<i>свекла вареная очищенная</i>	0					
	<i>морковь</i>	0					
	<i>огурцы соленые</i>	0					
	<i>капуста квашеная</i>	0					
	<i>лук зеленый или репчатый</i>	0					
	<i>масло растительное</i>	0					
	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	90/5	13,878	15,282	8,226	225	235,2015
	<i>филе трески или минтая</i>	77					
	<i>лук репчатый</i>	16					
	<i>петрушка (зелень)</i>	2					
	<i>молоко</i>	7					
	<i>яйца</i>	4					
	<i>сухари</i>	11					
	<i>масло растительное (для жарки)</i>	5					
	<i>масло сливочное (для подачи)</i>	5					
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,18	312,2015
	<i>картофель</i>	128					
	<i>молоко</i>	22					
	<i>масло сливочное</i>	5					
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376,2015
	<i>чай высшего или 1-го сорта</i>	0,5					
	<i>Вода</i>	204					
	<i>сахар-песок</i>	15					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
ИТОГО:		820	24,98	23,39	105,12	743,38	
Неделя 1 День 3							
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/28	1,76	2,22	12,31	84,80	104,2015
	<i>картофель</i>	80					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	8					

	<i>томатное пюре</i>	2					
	<i>масло растительное</i>	2					
	<i>бульон или вода</i>	140					
	<i>фрикадельки:</i>	28	5,59	3,28	0,21	54,93	105,2015
	<i>говядина (котлетное мясо)</i>	32					
	<i>лук репчатый</i>	3					
	<i>вода</i>	3					
	<i>яйцо</i>	2					
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,102	6,076	3,746	74,1	27,2015
	<i>помидоры свежие</i>	60					
	<i>лук зеленый</i>	12					
	<i>перец сладкий</i>	23					
	<i>масло растительное</i>	6					
	Омлет с колбасой или сосисками	200/14	21,06	40,60	3,63	462,83	212,2015
	<i>яйца</i>	114					
	<i>молоко</i>	43					
	<i>масло сливочное (для жарки)</i>	9					
	<i>колбаса вареная или сосиски</i>	46					
	<i>масло сливочное (для подачи)</i>	14					
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389,2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
ИТОГО:		802	34,92	52,74	68,02	899,46	

Неделя 1 День 4							
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102,2015
	картофель	40					
	горох луценьй	16					
	лук репчатый	8					
	морковь	8					
	петрушка (корень)	2					
	масло растительное	4					
	бульон или вода	140					
	Салат зеленый с огурцами	60	0,62	3,63	1,29	40,31	18,2015
	салат	25					
	огурцы свежие, очищенные от кожицы	32					
	масло растительное	4					
	Тефтели рыбные с соусом (сметанный с томатом)	60/30	7,93	7,73	11,29	146,40	239,2015
	филе трески или минтая	39,6					
	хлеб пшеничный	8,4					
	молоко	12					
	лук репчатый	8,4					
	мука пшеничная	4,8					
	масло растительное	6					
	Соус № 331	30					331,2015
	сметана	8					
	мука пшеничная	2					
	вода	23					
	томатное пюре	3					
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,67	209,60	304,2015
	крупа рисовая	54					
	масло сливочное	7					
	Компот из плодов и ягод сушеных (груши)	200	0,346	0,09	29,37	120,4	348,2015
	груши вареные	56					
	сахар-песок	20					
	кислота лимонная	0,2					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
ИТОГО:		760	21,36	21,60	119,76	773,31	
Неделя 1 День 5							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82,2015
	свекла	32					
	капуста свежая	16					

	<i>или квашеная</i>	12					
	<i>картофель</i>	16					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>петрушка (корень)</i>	2					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>томатное пюре</i>	6					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>сахар-песок</i>	2					
	<i>бульон или вода</i>	160					
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	45,00	ПВ
	<i>капуста цветная отварная</i>	0					
	<i>помидоры свежие</i>	0					
	<i>огурцы свежие</i>	0					
	<i>салат</i>	0					
	<i>лук зеленый</i>	0					
	<i>масло растительное</i>	0					
	<i>сахар-песок</i>	0					
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	90	3,01	7,84	8,86	119	273,2015
	<i>говядина (котлетное мясо)</i>	48					
	<i>хлеб пшеничный</i>	12					
	<i>молоко</i>	15					
	<i>масло сливочное</i>	6					
	<i>сыр</i>	4					
	фарш-соус:	33					
	<i>молоко</i>	25					
	<i>масло сливочное</i>	4					
	<i>мука пшеничная</i>	4					
	<i>вода</i>	5					
	Лапшевник с творогом	155	13,33	12,96	30,2	291	208,2015
	<i>лапша или вермишель или макароны</i>	38					
	<i>Вода</i>	83					
	<i>творог</i>	50					
	<i>масло растительное (для смазки противня)</i>	3					
	<i>сметана</i>	3					
	<i>сухари</i>	3					
	<i>масло сливочное</i>	5					
	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,2	388,2015
	<i>плоды шиповника сушеные</i>	20					
	<i>сахар-песок</i>	20					

	<i>вода</i>	200					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
ИТОГО:		805	23,28	25,97	106,29	764,20	
	Итого за неделю	3947	130	155	484	3914	
	в среднем, за неделю	789,4	26,0547009	30,98374227	96,8541738	782,810504	
	по СанПИН	не менее 700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
Неделя 2 День 6							
Обед:	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96,2015
	<i>картофель</i>	60					
	<i>крупа перловая или рисовая</i>	4					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	4					
	<i>огурцы соленые</i>	12					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>бульон или вода</i>	150					
	Салат "Весна"	100	1,76	5,73	2,44	68,40	28,2015
	<i>салат</i>	21					
	<i>редис красный обрезной</i>	20					
	<i>огурцы свежие</i>	3					
	<i>лук зеленые</i>	14					
	<i>яйца</i>	6					
	<i>масло растительное</i>	5					
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217	289,2015
	<i>курица</i>	72					
	<i>масло растительное</i>	6					
	<i>картофель</i>	80					
	<i>морковь</i>	17					
	<i>томатное пюре</i>	6					
	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>мука пшеничная</i>	1					
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,346	0,076	29,85	122,2	348,2015
	<i>изюм</i>	32					
	<i>сахар-песок</i>	15					
	<i>кислота лимонная</i>	0,2					
	<i>вода</i>	203					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
ИТОГО		735	20,70	22,16	85,00	631,40	

Неделя 2 День 7							
Обед:	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,318	76,2	99,2015
	<i>капуста белокочанная</i>	16					
	<i>картофель</i>	40					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>горошек зеленый консервированный или фасоль овощная (лопатка) свежая</i>	6					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>бульон или вода</i>	150					
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	ПВ
	<i>сельдь слабосоленая</i>	0					
	<i>лук репчатый или зеленый</i>	0					
	<i>масло растительное</i>	0					
	Рыба, запеченная под молочным соусом	200	13,6	13,62	19,34	254	233,2015
	<i>филе трески или минтая</i>	74					
	<i>лук репчатый пассерованный</i>	6					
	<i>соус № 328:</i>	50					
	<i>молоко</i>	25					
	<i>масло сливочное</i>	5,5					
	<i>мука пшеничная</i>	5,5					
	<i>вода</i>	25					
	<i>сыр</i>	4					
	<i>гарнир №312</i>	100					
	<i>картофель</i>	85,5					
	<i>молоко</i>	15					
	<i>масло сливочное</i>	3,5					
	<i>масло сливочное (для подачи)</i>	8					
	Компот из плодов консервированных (вишня)	200	0,484	0,188	32,434	133,4	347,2015
	<i>вишня или черешня</i>	73					
	<i>сахар-песок</i>	13					
	<i>сироп консервированного компота</i>	60					
	<i>вода</i>	66					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
ИТОГО:		760	20,174	18,658	97,312	648,6	
Неделя 2 День 8							
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112,2015

	<i>макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия</i>	10					
	<i>картофель</i>	40					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>масло растительное</i>	2					
	<i>томатное пюре</i>	2					
	<i>бульон или вода</i>	170					
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71,2015
	<i>огурцы свежие</i>	60					
	Котлеты рубленые из птицы	90	15,696	15,084	14,652	257,4	294,2015
	<i>курица</i>	66,6					
	<i>хлеб пшеничные</i>	34,2					
	<i>молоко или вода</i>	23,4					
	<i>масло сливочное</i>	9					
	Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,13	112,59	321,2015
	<i>капуста белокочанная</i>	150					
	<i>масло сливочное</i>	5					
	<i>морковь</i>	3					
	<i>лук репчатый</i>	6					
	<i>томатное пюре</i>	9					
	<i>раствор лимонной кислоты 3%-ный</i>	4					
	<i>мука пшеничная</i>	2					
	<i>сахар-песок</i>	4					
	<i>перец черный горошком</i>	0,03					
	<i>лавровый лист</i>	0,01					
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376,2015
	<i>чай высшего или 1-го сорта</i>	0,5					
	<i>Вода</i>	204					
	<i>сахар-песок</i>	15					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
ИТОГО		775	25,76	22,80	85,40	662,39	
Неделя 2 День 9							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82,2015
	<i>свекла</i>	32					
	<i>капуста свежая</i>	16					
	<i>или квашеная</i>	12					
	<i>картофель</i>	16					
	<i>морковь</i>	8					

	<i>петрушка (корень)</i>	2					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>томатное пюре</i>	6					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>сахар-песок</i>	2					
	<i>бульон или вода</i>	160					
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	24,2015
	<i>помидоры свежие</i>	48					
	<i>огурцы свежие</i>	35					
	<i>лук зеленый или репчатый</i>	12					
	<i>масло растительное</i>	6					
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10,215	2,61	3,42	92,7	229,2015
	<i>филе трески или минтая</i>	54,9					
	<i>вода или бульон</i>	17,1					
	<i>морковь</i>	16,2					
	<i>петрушка (корень)</i>	2,7					
	<i>сельдерей (корень)</i>	0,9					
	<i>лук репчатый</i>	7,2					
	<i>томатное пюре</i>	9					
	<i>масло растительное</i>	4,5					
	<i>раствор лимонной кислоты 3%-ный</i>	2,25					
	<i>сахар-песок</i>	1,8					
	<i>гвоздика</i>	0,009					
	<i>корица</i>	0,009					
	<i>лавровый лист</i>	0,009					
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,67	209,60	304,2015
	<i>крупа рисовая</i>	54					
	<i>масло сливочное</i>	7					
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,6	389,2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
ИТОГО:		800	21,68	18,54	105,20	699,50	

Неделя 2 День 10							
Обед	Щи из квашеной капусты	200	1,224	3,882	3,202	56	91,2015
	<i>капуста квашеная</i>	50					
	<i>морковь</i>	8					
	<i>лук репчатый</i>	8					
	<i>томатное пюре</i>	2					
	<i>мука пшеничная</i>	1,2					
	<i>масло растительное</i>	4					
	<i>бульон или вода</i>	160					
	Мандарин	100	0,80	0,30	8,10	40,00	ПВ
	<i>капуста цветная отварная</i>	0					
	<i>помидоры свежие</i>	0					
	<i>огурцы свежие</i>	0					
	<i>салат</i>	0					
	<i>лук зеленый</i>	0					
	<i>масло растительное</i>	0					
	<i>сахар-песок</i>	0					
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260,2015
	<i>говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покровка)</i>	79					
	<i>масло растительное</i>	5					
	<i>лук репчатый</i>	10					
	<i>томатное пюре</i>	8					
	<i>мука пшеничная</i>	2					
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,43	168,37	309,2015
	<i>макаронные изделия</i>	51					
	<i>масло сливочное</i>	5					
	Чай с лимоном	200/15/17	0,13	0,02	15,2	62	377,2015
	<i>чай высшего или 1-го сорта</i>	0,5					
	<i>Вода</i>	204					
	<i>сахар-песок</i>	15					
	<i>лимон свежий</i>	7					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПВ
	Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	20	1,38	0,24	8,48	42,8	ПВ
ИТОГО:		842	26,64	26,06	83,74	685,37	
Итого за неделю 2		3912	114,95137	108,2266312	456,6448846	3327,25472	
В среднем, за неделю 2		782,4	22,9902741	21,64532624	91,32897691	665,450945	

Неделя	День	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ
1	1	760	25,73	31,22	85,08	733,70
	2	820	24,98	23,39	105,12	743,38
	3	802	34,92	52,74	68,02	899,46
	4	760	21,36	21,60	119,76	773,31
	5	805	23,28	25,97	106,29	764,20
2	6	735	20,70	22,16	85,00	631,40
	7	760	20,17	18,66	97,31	648,60
	8	775	25,76	22,80	85,40	662,39
	9	800	21,68	18,54	105,20	699,50
	10	842	26,64	26,06	83,74	685,37
Итого за период		7859	245,224875	263,1453425	940,9157536	7241,30724
В среднем за период		785,9	24,5224875	26,31453425	94,09157536	724,130724
Норма по СанПин		не менее 700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5

Масса порций			
Блюдо	ИТОГО	В среднем	Норма
Первое блюдо	2028	202,8	200-250
Закуска	920	92	60-100
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	1374	137,4	90-120
Гарнир	905	90,5	150-200
Третье блюдо	2062	206,2	180-200

за счет лимона и сахара

Ведомость контроля за рационом питания

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										ИТОГО	в среднем	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной	24	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20	-16,6667
2	Хлеб пшеничный	45	40	51	40	48,4	55	40	40	74,2	40	40	467,97	46,797	3,993622
3	Мука пшеничная	4,5	1,2	0	0	2	0	1	5,5	2	0	3,2	14,949	1,4949	-66,7793
4	Крупы, бобовые	13,5	0	0	0	70	0	4	0	0	54	0	127,95	12,795	-5,22517
5	Макаронные изделия	4,5	0	10	0	0	38	0	0	10	0	51	109	10,9	142,2222
6	Картофель	56,1	114	168	80	40	16	140	125,5	40	16	0	739,69	73,969	31,85132
7	Овощи, в т.ч. Томат-пюре и зелень	84	181,2	36	113	83	62	115	44	246	195	76	1151,5	115,15	37,08389
8	Фрукты свежие	55,5	0	100	0	0	100	0	173	0	0	107	480	48	-13,5135
9	Сухофрукты	4,5	50	0	0	56	20	32	0	0	0	0	158	15,8	251,1111
10	Соки плодовоовощные	60	0	0	200	0	0	0	0	0	200	0	400	40	-33,3333
11	Мясо 1й категории	21	57	0	32	0	48	0	0	0	0	79	215,5	21,55	2,620797
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	9	0	0	46	0	0	0	0	0	0	0	45,712	4,5712	-49,2089
13	Птица	10,5	0	0	0	0	0	72	0	66,6	0	0	138,6	13,86	32
14	Рыба (филе), в т.ч. Соленое	17,4	0	77	0	39,6	0	0	74	0	54,9	0	245,9	24,59	41,32184
15	молоко	90	0	30	43	12	40	0	40	23,4	0	0	188,12	18,812	-79,0973
16	кисломолочная пищевая продукция	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
17	творог	15	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	50	5	-66,6667
18	сыр	3	0	0	0	0	4	0	4	0	0	0	7,8571	0,7857	-73,8097
19	сметана	3	0	0	0	8	3	0	0	0	0	0	10,501	1,0501	-64,9975
20	масло сливочное	9	0	10	9	7	16	0	17	14	7	5	84,278	8,4278	-6,35785
21	масло растительное	4,5	16,8	7	8	14	7	15	4	2	14,5	9	96,899	9,6899	115,3317
22	яйцо	12	0	4	117	0	0	6	0	0	0	0	126,12	12,612	5,100747
23	сахар	9	20	15	0	20	22	15	13	19	3,8	15	143,3	14,33	59,21972
24	кондитерские изделия	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
25	чай	0,3	0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0,5	1,5	0,15	-50
26	какао-порошок	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
27	кофейный напиток	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
28	дрожжи хлебопекарные	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
29	крахмал	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
30	соль	0,9											0	0	-100
31	специи	0,6								0,04	0,027	0	0,072	0,0072	-98,8004