

## Типовое примерное меню приготовляемых блюд

Возрастная категория

СВО.Многодетные.Малоимущие [12 лет и старше]

Неде- ля	День неде- ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн- ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ	250	10,5	9,00	36,85	301,25	102	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0	0,00	0,00	0,00	181	0,00
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	1,49	10,87	1,44	109,89	297	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
1	1	<b>Итого за день:</b>			<b>740</b>	<b>13,05</b>	<b>38,82</b>	<b>48,44</b>	<b>626,45</b>		<b>0</b>
1	2	Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	210	12,49	8,19	29,47	241,82	102	0,00
		Обед		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	6,44	9,88	114,43	204	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
1	2	<b>Итого за день:</b>			<b>580</b>	<b>17,6</b>	<b>33,58</b>	<b>49,5</b>	<b>571,56</b>		<b>0</b>
1	3	Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0	0,00	0,00	0,00	101	0,00
		Обед		БЕДРО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	200	0,65	8,08	2,95	87,78	259	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
1	3	<b>Итого за день:</b>			<b>840</b>	<b>10,21</b>	<b>33,81</b>	<b>51,53</b>	<b>551,49</b>		<b>0</b>
1	4	Обед		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	5,38	8,49	13,17	151,61	204	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	195	3,77	6,08	6,63	96,95	88	0,00
		Обед		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,34	11,59	0,19	126,59	254	0,00
1	4	<b>Итого за день:</b>			<b>650</b>	<b>15,55</b>	<b>45,11</b>	<b>30,14</b>	<b>590,46</b>		<b>0</b>
1	5	Обед		БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	215	1,23	3,28	7,79	66,14	75	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Обед		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,56	4,51	37,36	204,24	323	0,00
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	6,67	10,92	8,11	157,67	278	0,00
1	5	<b>Итого за день:</b>			<b>685</b>	<b>12,52</b>	<b>37,66</b>	<b>63,41</b>	<b>643,36</b>		<b>0</b>
2	1	Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ	250	10,5	9,00	36,85	301,25	102	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0	0,00	0,00	0,00	181	0,00
		Обед	2-е блюдо	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	1,49	10,87	1,44	109,89	297	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
2	1	<b>Итого за день:</b>			<b>740</b>	<b>13,05</b>	<b>38,82</b>	<b>48,44</b>	<b>626,45</b>		<b>0</b>

2	2	Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	210	12,49	8,19	29,47	241,82	102	0,00
		Обед		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,04	6,44	9,81	114,10	204	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>580</b>	<b>17,59</b>	<b>33,58</b>	<b>49,43</b>	<b>571,23</b>		<b>0</b>
2	3	Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	0	0,00	0,00	0,00	101	0,00
		Обед		БЕДРО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	200	0,65	8,08	2,95	87,78	259	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,78	38,43	248,40	181	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>840</b>	<b>10,21</b>	<b>33,81</b>	<b>51,53</b>	<b>551,49</b>		<b>0</b>
2	4	Обед		#МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	5,38	8,49	13,17	151,61	204	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	195	3,77	6,08	6,63	96,95	88	0,00
		Обед		СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,34	11,59	0,19	126,59	254	0,00
<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>650</b>	<b>15,55</b>	<b>45,11</b>	<b>30,14</b>	<b>590,46</b>		<b>0</b>
2	5	Обед		БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	215	1,23	3,28	7,79	66,14	75	0,00
		Обед		#ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	ТК №7	0,00
		Обед		ХЛЕБ ДОМАШНИЙ	40	0,83	18,95	2,88	185,33	113	0,00
		Обед	2-е блюдо	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,56	4,51	37,36	204,24	323	0,00
		Обед		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	6,67	10,94	8,12	157,82	278	0,00
<b>2</b>	<b>5</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>685</b>	<b>12,52</b>	<b>37,68</b>	<b>63,42</b>	<b>643,51</b>		<b>0</b>
		<b>Среднее значение за период:</b>			<b>699</b>	<b>13,79</b>	<b>37,80</b>	<b>48,60</b>	<b>596,65</b>		<b>0</b>