

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ГУО

27. "subary

№	Имя	Возраст	Пол	Род занятий	Средний доход в месяц	Средний расход в месяц	Средний остаток в месяц	Средний остаток в год	Средний остаток в 5 лет	Средний остаток в 10 лет	Средний остаток в 20 лет	Средний остаток в 25 лет
1	Иванов	35	М	Инженер	15000	12000	3000	36000	180000	360000	720000	900000
2	Петров	40	М	Учитель	12000	10000	2000	24000	120000	240000	480000	600000
3	Сидоров	28	М	Врач	18000	14000	4000	48000	240000	480000	960000	1200000
4	Климов	50	М	Пенсионер	8000	6000	2000	24000	120000	240000	480000	600000
5	Васильев	30	М	Программист	20000	16000	4000	48000	240000	480000	960000	1200000
6	Попов	45	М	Бухгалтер	10000	8000	2000	24000	120000	240000	480000	600000
7	Смирнов	38	М	Юрист	16000	12000	4000	48000	240000	480000	960000	1200000
8	Михайлов	55	М	Пенсионер	9000	7000	2000	24000	120000	240000	480000	600000
9	Кузнецов	32	М	Инженер	14000	11000	3000	36000	180000	360000	720000	900000
10	Левин	42	М	Учитель	11000	9000	2000	24000	120000	240000	480000	600000
11	Зайцев	25	М	Врач	17000	13000	4000	48000	240000	480000	960000	1200000
12	Борисов	52	М	Пенсионер	8500	6500	2000	24000	120000	240000	480000	600000
13	Воробьев	33	М	Программист	19000	15000	4000	48000	240000	480000	960000	1200000
14	Павлов	47	М	Бухгалтер	9500	7500	2000	24000	120000	240000	480000	600000
15	Соловьев	37	М	Юрист	15500	11500	4000	48000	240000	480000	960000	1200000
16	Морозов	57	М	Пенсионер	8800	6800	2000	24000	120000	240000	480000	600000
17	Кудряков	31	М	Инженер	13500	10500	3000	36000	180000	360000	720000	900000
18	Леонов	41	М	Учитель	10500	8500	2000	24000	120000	240000	480000	600000
19	Зинин	26	М	Врач	16500	12500	4000	48000	240000	480000	960000	1200000
20	Березин	51	М	Пенсионер	8200	6200	2000	24000	120000	240000	480000	600000
21	Волков	34	М	Программист	18500	14500	4000	48000	240000	480000	960000	1200000
22	Полухин	44	М	Бухгалтер	9800	7800	2000	24000	120000	240000	480000	600000
23	Степанов	36	М	Юрист	15000	11000	4000	48000	240000	480000	960000	1200000
24	Мельников	56	М	Пенсионер	8600	6600	2000	24000	120000	240000	480000	600000
25	Киселев	30	М	Инженер	13000	10000	3000	36000	180000	360000	720000	900000
26	Лыткин	40	М	Учитель	10000	8000	2000	24000	120000	240000	480000	600000
27	Зинин	27	М	Врач	16000	12000	4000	48000	240000	480000	960000	1200000
28	Березин	50	М	Пенсионер	8000	6000	2000	24000	120000	240000	480000	600000
29	Волков	32	М									

ГОДА

Время питания/ №Т.К.	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	Жиры - Ж, г	Углеводы - У, г	Калорийность	Выход (гр)	Белки - Б, г	Жиры - Ж, г	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 1 (Понедельник)											
ЗАВТРАК											
8-3/ 373 стр.	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	50	5,75	8,35	0,75	101	60	6,9	10,02	0,9	121,2
10-7 / 480 стр.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120
13 ИС	КАКАО "ЧЕБУРАШКА"	200	5,2	4,46	21,22	166,8	200	5,2	4,46	21,22	166,8
	КОНД. ИЗД.	30	2,46	2,73	21,06	118,8	30	3,28	3,64	28,08	158,4
1-19 / 29 стр.	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)						20	5,2	5,3	0	70
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого:		17,41	19,04	77,93	574,1		24,58	26,92	85,1	703,9
ОБЕД											
1-44/ 55 стр.	САЛАТ "МЕТЕЛКА" С М/Р	50	0,55	0,8	2,84	17	80	0,88	0,16	5,68	27,2
2-25 / 177 стр.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	3,6	16,2	145	200	4,6	3,6	16,2	145
8-4 г/г/ 374 стр.	БЕФСТРОГАНОВ	50/50	16,5	12	5,2	195	50/50	16,5	12	5,2	195
10-2 / 475 стр.	КАША ВЯЗКАЯ ПЕРЛОВАЯ	130	2,6	3,25	17,94	111,8	130	2,6	3,25	17,94	111,8
12-6 / 526 стр.	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК, "С"	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,16	0,16	23,88	93,8
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
	Итого:		27,39	20,7	82,44	652		29,85	20,57	100,84	737
ПОЛДНИК											

13-5/ 561 стр.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,26	15,48	75,6	200	1,5	1,4	17,2	84
	ТВОРОГ ДМ	100	6	6	14	124	100	6	6	14	124
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)						20	1,54	0,6	9,96	52,4
	Итого:		7,35	7,26	29,48	199,6		9,04	8	41,16	260,4
	Итого за день:		52,15	47	189,85	1425,7		63,47	55,49	227,1	1701,3
НЕДЕЛЯ 1 (Вторник)											
ЗАВТРАК											
1-101/ 127 стр.	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,4	0,05	0,8	6,5	40	0,4	0,05	0,8	6,5
9-7ЦБ/ 444 стр.	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	9,36	10,27	8,84	165,1	90	12,96	14,22	12,24	228,6
10-2 / 475 стр.	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	130	3,51	4,03	20,28	131,3	150	4,05	4,65	23,4	151,5
13-6 / 562 стр.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,4	1	16	78	200	1,4	1	16	78
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	30	2,1	0,375	12,75	64,2
	Итого:		17,61	16,2	64,38	476,1		23,22	21,195	80,13	607,4
ОБЕД											
1-36/ 47 стр.	МОРКОВЬ С САХАРОМ	50	0,65	0,05	5,95	25,5	80	1,04	0,08	9,52	32,8
2-18 / 165 стр.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, "С"	250/5	2,14	5	15,41	125,3	250/5	2,14	5	15,41	125,3
7 хек ИС	ОЛАДУШКИ "РЫБНАЯ ФАНТАЗИЯ"	75	10,28	9,38	0,6	138,78	75	10,28	9,38	0,6	138,78
10-9 / 482 стр.	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,42	3,77	26,3	156	150	5,1	4,35	30,3	180
	СОК	200	1	0	23,4	97	200	1	0	23,4	97
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
	Итого:		21,43	19,05	90,12	637,78		24,67	20,21	111,17	738,08
ПОЛДНИК											
13-10/ 567 стр.	КЕФИР	180	5,04	5,76	7,38	100,8	200	5,6	6,4	8,2	112
14-20/ 611 стр.	ВАТРУШКИ С СЫРОМ	75	5,9	16,2	26,9	277	90	7,08	19,44	32,28	332,4
	Итого:		10,94	21,96	34,28	377,8		12,68	25,84	40,48	444,4
	Итого за день:		49,98	57,21	188,78	1491,68		60,57	67,245	231,78	1789,88
НЕДЕЛЯ 1 (Среда)											
ЗАВТРАК											
1 ИС	ОВОЩИ КОНСЕРВ. ПОРЦИОННЫЕ (кукуруза)	40	0,88	0,16	4,48	22,8	40	0,88	0,16	4,48	22,8
8-35 / 417 стр.	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,4	7,2	3,1	114,8	50	9,4	7,2	3,1	114,8
10-8 / 481 стр.	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	2,9	14,9	93	130	2,47	3,77	19,37	120,9
13-2/ 558 стр.	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	30	2,1	0,375	12,75	64,2
5-1/ 303 стр.	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1	4,8	4	0,2	56	1	4,8	4	0,2	56

	Итого:		20,12	15,15	51,14	422,8		22,16	16,445	64,84	498,3
ОБЕД											
1-58/ 71 стр.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	50	1,7	2,2	4,95	46,5	50	1,7	2,2	4,95	46,5
2-9/ 147 стр.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,39	6,75	7,16	100,3	250/5	2,39	6,75	7,16	100,3
9ЦБ ИС	БИФШТЕКС "СМАЧНЫ"	75	11,33	13,28	10,58	205,5	90	13,59	15,93	12,69	246,6
10-2 / 475 стр.	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	130	3,9	3,9	18,98	126,1	130	3,9	3,9	18,98	126,1
12 ИС	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ В2, "С"	200	0,16	0,14	12,64	52,46	200	0,16	0,14	12,64	52,46
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого:		23,02	27,72	87,47	693,56		27,45	30,92	103,06	803,66
ПОЛДНИК											
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	9,18	5,04	28,26	169	200	10,2	5,6	31,4	187,8
14-12/ 595 стр.	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	3,4	3,2	27,1	151	60	3,4	3,2	27,1	151
	Итого:		12,58	8,24	55,36	320		13,6	8,8	58,5	338,8
	Итого за день:		55,72	51,11	193,97	1436,36		63,21	56,165	226,4	1640,76
НЕДЕЛЯ 1 (Четверг)											
ЗАВТРАК											
7-2 / 332 стр.	РЫБА ПРИПУЩЕНАЯ	50	8,65	1,1	0	44,5	75	12,98	1,65	0	66,75
10-1 / 473 стр.	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	130	2,99	3,64	31,46	170,3	150	3,45	4,2	36,3	196,5
	СОК	200	1	0	23,4	97	200	1	0	23,4	97
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	30	2,1	0,375	12,75	64,2
	Итого:		15,58	5,59	73,32	407		21,84	7,125	87,39	503,05
ОБЕД											
1-73/ 88 стр.	САЛАТ "ОСЕННИЙ" С М/Р	45	0,9	5,09	3,29	59,9					
1-73/ 88 стр.	САЛАТ "ОСЕННИЙ" С МАЙОНЕЗОМ						50	0,9	6,8	3,25	77,5
2-24 / 175 стр.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,25	3,5	17	107,5	250	2,25	3,5	17	107,5
8 ИС с/лоп	КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ РУБЛЕННАЯ "НЕЖНОСТЬ"	75	11,78	22,35	4,58	274,6	90	14,1	26,82	15,25	329,5
10-7 / 480 стр.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120
12-11 / 532 стр.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ, "С"	180	0,54	0	22,68	90	180	0,54	0	22,68	90
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
	Итого:		21,81	34,69	86,21	747,2		26,3	41,42	110,32	888,7
ПОЛДНИК											
14-9 / 591 стр.	ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	100/15	8	10,2	40,2	285	100/15	8	10,2	40,2	285
12-14/ 536 стр.	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	23,94	93,6	180	0,1	0,1	23,94	93,6

12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	60,5	150	0,6	0,6	14,7	60,5
	Итого:		8,7	10,9	78,84	439,1		8,7	10,9	78,84	439,1
	Итого за день:		46,09	51,18	238,37	1593,3			59,445	276,55	1830,85
НЕДЕЛЯ 1 (Пятница)											
ЗАВТРАК											
6-7/ 323 стр.	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	130/10	20,43	16,69	22,42	322,2	150/15	23,67	19,95	25,98	378,9
13-4/ 560 стр.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,25	0,05	12	51,5	200/7	0,25	0,05	12	51,5
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого:		22,82	17,94	59,08	493,6		26,83	21,5	67,62	576,5
ОБЕД											
1 ИС	САЛАТ "РАЗНОЦВЕТЬЕ" С М/Р	50	2,05	4,1	3,5	59,1	80	6,56	6,56	5,6	94,6
2-1 / 131 стр.	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,14	7	9,41	120,3	250/5	2,14	7	9,41	120,3
8 ИС с/л	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ С СЫРОМ	75	10,05	17,83	2,18	211,1	100	13,4	23,77	2,9	281,5
10-9/ 482 стр.	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,29	17,42	119,6	150	3,15	4,95	20,1	138
12-6 / 526 стр.	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК, "С"	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
	Итого:		20,11	34,27	72,77	693,3		30,56	43,88	91,75	886,6
ПОЛДНИК											
13-10/ 566 стр.	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,68	5,04	7,74	93,6	200	5,2	5,6	8,6	104
14 ИС	ВАТРУШКА "УЛЫБКА РАДУГИ"	75	5,13	2,52	50,59	239,52	90	6,16	3,02	60,83	287,42
	Итого:		9,81	7,56	58,33	333,12		11,36	8,62	69,43	391,42
	Итого за день:		52,74	59,77	190,18	1520,02		68,75	74	228,8	1854,52
	Завтрак		18,71	14,78	65,17	474,72		23,73	18,64	77,02	577,83
	Обед		22,75	27,29	83,80	684,77		27,77	31,40	103,43	810,81
	Полдник		9,88	11,18	51,26	333,92		11,08	12,43	57,68	374,82
	Средняя энергитическая ценность рациона за 5 дней (1 неделя)		51,34	53,25	200,23	1493,41		51,20	62,47	238,13	1763,46
НЕДЕЛЯ 2 (Понедельник)											
ЗАВТРАК											
1 ИС	ОВОЩИ КОНСЕРВ. ПОРЦИОННЫЕ (горошек)	40	1,24	0,08	2,6	16	40	1,24	0,08	2,6	16
8-29 г/т / 408 стр.	ТЕФТЕЛИ В-2 (СОУС СМЕТ. С ТОМАТОМ)	60/30	7,8	11,6	9,7	174	60/30	7,8	11,6	9,7	174
10-2 / 475 стр.	КАША ВЯЗКАЯ ПШЁННАЯ	130	3,51	4,03	20,28	131,3	150	4,05	4,65	23,4	151,5
13 ИС	КАКАО "ЧЕБУРАШКА"	200	5,2	4,46	21,22	166,8	200	5,2	4,46	21,22	166,8
	КОНД. ИЗД.	30	2,46	2,73	21,06	118,8	30	2,46	2,73	21,06	118,8

	Итого:		20,21	22,9	74,86	606,9		20,75	23,52	77,98	627,1
ОБЕД											
1-47 / 59 стр.	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С М/Р	50	1,2	2,55	5,65	50,05	80	1,92	4,08	9,04	80,8
2-25 / 177 стр.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	3,6	16,2	145	200	4,6	3,6	16,2	145
8-3/ 373 стр.	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	50	5,75	8,35	0,75	101	90	10,35	15,03	1,35	181,8
10-7 / 480 стр.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,4	2,9	20,2	120	100	3,4	2,9	20,2	120
12-11 / 532 стр.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ, "С"	180	0,54	0	22,68	90	180	0,54	0	22,68	90
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	100	6	6	14	134	100	6	6	14	134
	Итого:		24,43	24,25	97,94	735,25		31,92	33,01	115,41	915,8
ПОЛДНИК											
1-15 / 25 стр.	БУТЕРБРОД "КУПАЛЛЕ"	45	7,1	9,2	8,8	146	45	7,1	9,2	8,8	146
13-5/ 561 стр.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,26	15,48	72,9	200	1,5	1,4	17,2	81
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого:		9,05	11,06	38,98	286,4		9,4	11,4	45,6	317
	Итого за день:		53,69	58,21	211,78	1628,55		62,07	67,93	238,99	1859,9
НЕДЕЛЯ 2 (Вторник)											
ЗАВТРАК											
7 ИС	КОЛОБОК РЫБНЫЙ "ЖЕМЧУЖИНА"	50	8,3	6,2	9,15	132,5	60	9,96	7,44	10,98	159
10-1/ 473 стр.	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	130	2,99	3,64	31,46	170,3	150	3,45	4,2	36,3	196,5
	СОК	200	1	0	23,4	97	200	1	0	23,4	97
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	30	2,1	0,375	12,75	64,2
	Итого:		15,23	10,69	82,47	495		18,82	12,915	98,37	595,3
ОБЕД											
1-7 / 92 стр.	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,05	3,2	60,5	80	0,96	8,08	5,12	96,8
2-18/ 165 стр.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,14	5	15,41	125,3	250/5	2,14	5	15,41	125,3
9 Ф ЦБ ИС	ФИЛЕ ИЗ ПТИЦЫ "СМАК"	75	17,25	5,85	4,5	111,9	90	20,7	7,02	5,4	134,28
3 ИС	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,6	13,85	20,54	169,78	150	3	20,48	23,7	195,9
12 ИС	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ В2, "С	200	0,16	0,14	12,64	52,46	200	0,16	0,14	12,64	52,46
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого:		26,29	31,34	89,45	682,64		32,67	42,72	108,91	836,44
ПОЛДНИК											
1 ИС	ГРЕНКИ "ЛАКОМКА"	50	3,03	5,38	17,2	122	60	3,64	6,46	20,6	145
13-2/ 558 стр.	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,04	9	36,9	200	0,2	0,04	10	41

	Итого:			3,21	5,42	26,2	158,9		3,84	6,5	30,6	186
	Итого за день:			44,73	47,45	198,12	1336,54		55,33	62,135	237,88	1617,74
НЕДЕЛЯ 2 (Среда)												
ЗАВТРАК												
1-101/ 127 стр.												
9 ФЦБ ИС		40	0,4	0,05	0,8	0,8	6,5	40	0,4	0,05	0,8	6,5
10-8 / 481 стр.		50	9,3	12,9	2,5	2,5	184	90	16,74	23,2	4,5	331,2
13-4/ 560 стр.		100	1,9	2,9	14,9	14,9	93	130	2,47	3,77	19,37	120,9
		200/7	0,25	0,05	12	12	51,5	200/7	0,25	0,05	12	51,5
		20	1,54	0,6	9,96	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
		20	1,4	0,25	8,5	8,5	42,8	30	2,1	0,375	12,75	64,2
1-19 / 29 стр.		20	5,2	5,3	0	0	70					
			19,99	22,05	48,66	48,66	500,2		24,27	28,345	64,36	652,9
ОБЕД												
1 ИС		50	5,7	11,65	1,7	1,7	135,7					
1 ИС								50	5,75	8,6	2	109,9
2-9-1/ 147 стр.		250/5	2,39	6,75	7,16	7,16	100,3	250/5	2,39	6,75	7,16	100,3
8-19 с/л / 394 стр.		75	14,5	17,4	7,5	7,5	245	80	15,46	18,56	8	261,3
10-2 / 475 стр.		130	3,9	3,9	18,98	18,98	126,1	130	3,9	3,9	18,98	126,1
12-6 / 526 стр.		200	0,2	0,2	21,8	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
		20	1,54	0,6	9,96	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
		20	1,4	0,25	8,5	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
			29,63	40,75	75,6	75,6	790,3		32,81	39,41	89,88	849,8
ПОЛДНИК												
		180	9,18	5,04	28,26	28,26	169	200	10,2	5,6	31,4	187,8
		50	0,55	0,1	39,15	39,15	161	50	0,55	0,1	39,15	161
12-1/ 521 стр.		150	0,6	0,6	14,7	14,7	60,5	150	0,6	0,6	14,7	60,5
			10,33	5,74	82,11	82,11	390,5		11,35	6,3	85,25	409,3
			59,95	68,54	206,37	206,37	1681		68,43	74,055	239,49	1912
НЕДЕЛЯ 2 (Четверг)												
ЗАВТРАК												
1 ИС		40	0,88	0,16	4,48	4,48	22,8	40	0,88	0,16	4,48	22,8
5-2/ 304 стр.		150	14,3	18,9	2,6	2,6	238,6	150	14,3	18,9	2,6	238,6
13-6 / 562 стр.		200	1,4	1	16	16	78	200	1,4	1	16	78
		30	2,46	2,73	21,06	21,06	118,8	30	2,46	2,73	21,06	118,8
			19,04	22,79	44,14	44,14	458,2		19,04	22,79	44,14	458,2
ОБЕД												
1 ИС		50	0,65	4,4	2,2	2,2	52,5	50	0,65	4,4	2,2	52,5

2-21 / 169 стр.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ, "С"	250/5	2,39	3	12,66	87,8	250/5	2,39	3	12,66	87,8
7-5 / 337 стр.	РЫБА ЖАРЕНАЯ	65	11,9	4,55	2,67	99,5	75	13,73	5,25	3,08	114,75
10-9 / 482 стр.	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,29	17,42	119,6	150	3,15	4,95	20,1	138
	СОК	200	1	0	23,4	97	200	1	0	23,4	97
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
	Итого:		21,61	17,09	76,81	551,6		26,03	19	93,38	654,25
ПОЛДНИК											
13-10/ 567 стр.	КЕФИР	180	5,04	5,76	7,38	100,8	200	5,6	6,4	8,2	112
14 ИС	ВАТРУШКА "БЕЛОРУССКАЯ"	75	5,93	4,9	19,7	147,1	100	7,91	6,53	26,27	196,13
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ						150	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого:		10,97	10,66	27,08	247,9		14,11	13,53	49,17	375,63
	Итого за день:		51,62	50,54	148,03	1257,7		59,18	55,32	186,69	1488,08
НЕДЕЛЯ 2 (Пятница)											
ЗАВТРАК											
1 ИС	ОВОЩИ КОНСЕРВ. ПОРЦИОННЫЕ (горошек)	40	1,24	0,08	2,6	16	40	1,24	0,08	2,6	16
8 ИС с/г	БИТОЧКИ ВКУСНЫЕ	50	9,1	18,6	3,6	201	75	13,65	27,9	5,4	301,58
10-2 / 475 стр.	КАША вязкая рисовая	130	1,82	3,51	19,37	107	150	2,1	4,05	22,35	123,4
	СОК	200	1	0	23,4	97	200	1	0	23,4	97
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	30	2,1	0,375	12,75	64,2
	Итого:		16,1	23,04	67,43	516,2		22,4	33,305	81,44	680,78
ОБЕД											
1 ИС	САЛАТ "ПАРУС" С М/Р	50	0,85	2,55	5,1	45,95	80	1,36	4,08	8,16	73,52
2-1 / 131 стр.	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,14	7	9,41	120,3	250/5	2,14	7	9,41	120,3
8-11 с/л/ 384 стр.	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ без т.п	50/125	12,8	23,9	18,8	343	50/125	12,8	23,9	18,8	343
13-2/ 558 стр.	ЧАЙ С САХАРОМ, "С"	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
	БАТОН (ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,54	0,6	9,96	52,4	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,25	8,5	42,8	40	2,8	0,5	17	85,6
12-1/ 521 стр.	ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	67,5	200	0,8	0,8	19,6	90
	Итого:		19,53	34,94	76,47	712,95		22,41	37,22	97,91	832,02
ПОЛДНИК											
12 ИС	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ В2	180	0,9	0,13	11,38	47,21	200	0,16	0,14	12,64	52,46
14-12/ 595 стр.	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ С ЯБЛОКОМ	60	3,4	3,2	27,1	151	60	3,4	3,2	27,1	151
	Итого:		4,3	3,33	38,48	198,21		3,56	3,34	39,74	203,46
	Итого за день:		39,93	61,31	182,38	1427,36		48,37	73,865	219,09	1716,26
	Завтрак		18,11	20,29	63,51	515,30		21,06	24,18	73,26	602,86

	Обед		24,30	29,67	83,25	694,55		29,17	34,27	101,10	817,66
	Полдник		7,57	7,24	42,57	256,38		8,45	8,21	50,07	298,28
	Средняя энергитическая ценность рациона за 5 дней (2 недели)		49,98	57,21	189,34	1466,23		58,68	66,66	224,43	1718,80
	Завтрак		18,41	17,54	64,34	495,01		22,39	21,41	75,14	590,34
	Обед		23,53	28,48	83,53	689,66		28,47	32,84	102,26	814,24
	Полдник		8,72	9,21	46,91	295,15		9,76	10,32	53,88	336,55
	Средняя энергитическая ценность рациона за 10 дней		50,66	55,23	194,78	1479,82		54,94	64,57	231,28	1741,13

* Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного являются рекомендуемыми и могут изменяться с учетом его фактического потребления.

Инженер сектора по организации питания
 ГУ "Центр по обеспечению деятельности
 бюджетных организаций Добрушского
 района"



Прахоренко И.А.