

## ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Возрастная категория: от 12 лет и старше дотация

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	200	9,27	4,77	21,36	185,3	260
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>12,47</b>	<b>5,83</b>	<b>49,22</b>	<b>321,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	2,2	4,6	15,62	122,12	102.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>4,26</b>	<b>4,87</b>	<b>37,64</b>	<b>222,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>870</b>	<b>16,73</b>	<b>10,7</b>	<b>86,86</b>	<b>543,6</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	200	9,54	11,72	24,1	251,31	250
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>12,78</b>	<b>12,72</b>	<b>52,04</b>	<b>389,11</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	1,8	2,88	13,54	92,3	131
	Напиток с чёрной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>3,92</b>	<b>3,21</b>	<b>32,94</b>	<b>184,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>870</b>	<b>16,7</b>	<b>15,93</b>	<b>84,98</b>	<b>573,81</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с ягодным соусом (100/50)	150	11,41	11,04	34,77	263,68	117
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>11,61</b>	<b>11,1</b>	<b>41,83</b>	<b>291,72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,2	113,28	155.3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>4,64</b>	<b>4,91</b>	<b>37,22</b>	<b>213,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>780</b>	<b>16,25</b>	<b>16,01</b>	<b>79,05</b>	<b>505,14</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Митбол куриный	90	11,4	14,94	19,9	262,6	412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,64	3,91	38,85	225,67	237
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,05	0,15	6,9	33	пр
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>455</b>	<b>18,29</b>	<b>19,06</b>	<b>72,71</b>	<b>549,31</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	152,36	147
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>5,48</b>	<b>2,85</b>	<b>42,06</b>	<b>252,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>885</b>	<b>23,77</b>	<b>21,91</b>	<b>114,77</b>	<b>801,81</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,77	11,36	23,53	188,52	296
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,01</b>	<b>11,36</b>	<b>30,67</b>	<b>218,32</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	2,1	4,68	7,56	81,46	142.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>4,4</b>	<b>5,09</b>	<b>30,42</b>	<b>189,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>780</b>	<b>13,41</b>	<b>16,45</b>	<b>61,09</b>	<b>407,8</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	200	9,27	4,77	21,36	185,3	260
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>12,47</b>	<b>5,83</b>	<b>49,22</b>	<b>321,34</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша на м/к бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>4,58</b>	<b>5,65</b>	<b>28,94</b>	<b>216,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>870</b>	<b>17,05</b>	<b>11,48</b>	<b>78,16</b>	<b>537,36</b>	

Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	220	12,45	14,8	26,51	276,45	250
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26	135	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>16,4</b>	<b>16,11</b>	<b>59,57</b>	<b>439,49</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,5	8,9	76,2	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>4,28</b>	<b>3,77</b>	<b>30,92</b>	<b>176,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>20,68</b>	<b>19,88</b>	<b>90,49</b>	<b>615,83</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,1	9,08	38,62	286,82	267
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>13,3</b>	<b>10,14</b>	<b>66,48</b>	<b>422,86</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	3,2	5,6	17,65	133,25	102
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>5,26</b>	<b>5,87</b>	<b>39,67</b>	<b>233,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>870</b>	<b>18,56</b>	<b>16,01</b>	<b>106,15</b>	<b>656,25</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет с зелёным горошком	160	12,98	15,77	31,55	289,86	302
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>15,78</b>	<b>16,63</b>	<b>57,01</b>	<b>409,9</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	104,78	134
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>4,62</b>	<b>4,63</b>	<b>35,7</b>	<b>204,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>830</b>	<b>20,4</b>	<b>21,26</b>	<b>92,71</b>	<b>614,82</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,76	9,58	30,58	297,16	266
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0	7,14	29,8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>13</b>	<b>10,58</b>	<b>58,52</b>	<b>434,96</b>	
ОБЕД	Суп-лапша на м/к бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>4,58</b>	<b>5,65</b>	<b>28,94</b>	<b>216,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>870</b>	<b>17,58</b>	<b>16,23</b>	<b>87,46</b>	<b>650,98</b>	
День 11							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы (150/50)	200	13,8	15,75	45,91	344,38	406
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,1	0,3	13,8	66	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>16,1</b>	<b>16,11</b>	<b>66,77</b>	<b>438,42</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,4	77,26	142
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>4,54</b>	<b>4,63</b>	<b>30,26</b>	<b>185,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>860</b>	<b>20,64</b>	<b>20,74</b>	<b>97,03</b>	<b>623,7</b>	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	12,63	11,35	48,28	358,52	267
	Батон нарезной	40	3	1	20,8	108	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>15,83</b>	<b>12,41</b>	<b>76,14</b>	<b>494,56</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,5	8,9	76,2	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	пр
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>430</b>	<b>4,28</b>	<b>3,77</b>	<b>30,92</b>	<b>176,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>920</b>	<b>20,11</b>	<b>16,18</b>	<b>107,06</b>	<b>670,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>10305</b>	<b>221,88</b>	<b>202,78</b>	<b>1085,81</b>	<b>7202</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>859</b>	<b>22,19</b>	<b>20,28</b>	<b>108,58</b>	<b>720,20</b>	