

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка "Дорожная" 1/50	50	3	6	21	138	
	Молоко "Умница" 1/200 1шт.	200	3	4	13	146	
	Сыр твердых сортов в нарезке (1/35)	35	8	10		125	
	Каша молочная кукурузная с маслом 1/200/10	200/10	6	11	43	295	
	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	5	4	13	107	
	Хлеб пшеничный 1/50	50	4	1	24	118	
Итого за Завтрак			29	36	114	929	
Обед							
	Икра морковная 1/60	60	1		12	55	
	Рассольник ленинградский с отварной куриной грудкой и сметаной 1/250//10/10(огурцы сол.)	250/10/10	9	10	12	177	
	Биточки из говядины (1/100)	100	18	18	16	301	
	Рис отварной (1/180)	180	4	6	44	250	
	Напиток из вишни с/м Вит	200			10	43	
	Хлеб пшеничный 1/30	30	2		14	71	
	Хлеб ржаной 1/50	50	2	1	22	105	
Итого за Обед			36	35	130	1002	
Итого за день			65	71	244	1931	

(лист 2)

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем 1/100	100	1	5	3	63	
	Плов с отварной птицей (бедро куриное филе) 1/240	240	25	10	37	332	
	Напиток из Черной смородины Вит с 12 лет и старше	200			4	26	
	Хлеб пшеничный 1/50	50	4	1	24	118	
Итого за Завтрак			30	16	68	539	
Обед							
	Овощи свежие в нарезке (помидор) (1/60)	60	1		4	21	
	Суп картофельный с клецками и отварной куриной грудкой (1/250/10)	250/10	10	9	19	214	
	Бефстроганов из говядины 1/100	100	17	17	4	236	
	Пюре картофельное 1/180	180	4	6	27	173	
	Напиток из свежих яблок с вишней Вит с 12 лет и старше	200		1	6	25	
	Хлеб пшеничный 1/30	30	2		14	71	
	Хлеб ржаной 1/50	50	2	1	22	105	
Итого за Обед			36	34	96	845	
Итого за день			66	50	164	1384	

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский) (1/100)	100	1		5	26	
	Жаркое по-домашнему с куриной грудкой 1/240	240	25	15	26	344	
	Чай с сахаром и лимоном 200/7	200/7			7	28	
	Хлеб пшеничный 1/50	50	4	1	24	118	
Итого за Завтрак			30	16	62	516	
Обед							
	Салат из свежих помидоров 1/60	60	1	3	3	42	
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой 1/250/10/20	250/10/20	9	8	13	161	
	Пельмени отварные с маслом 1/200/15	200/15	14	21	36	416	
	Напиток из свежих (с/м) ягод (Клубника)	200			4	26	
	Хлеб пшеничный 1/30	30	2		14	71	
	Хлеб ржаной 1/50	30	1		13	63	
Итого за Обед			27	32	83	779	
Итого за день			57	48	145	1295	

(лист 4)

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка "Дорожная" 1/50	50	3	6	21	138	
	Фрукты свежие (Бананы)СН	200	3	1	42	192	
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (1/200/20)	200/20	24	19	42	443	
	Чай с сахаром	200			7	27	
	Хлеб пшеничный 1/50	50	4	1	24	118	
Итого за Завтрак			34	27	136	918	
Обед							
	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский) 1/60	60	1		5	26	
	Щи с фасолью конс., картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой (1/250/10/10)	250/10/10	9	10	11	174	
	Шницель из говядины и свинины 1/100	100	16	12	14	224	
	Макаронные изделия отварные с маслом 1/180/5	180/5	6	7	39	242	
	Напиток из свежих яблок с вишней Вит с 12 лет и старше	200		1	6	25	
	Хлеб пшеничный 1/30	30	2		14	71	
	Хлеб ржаной 1/50	50	2	1	22	105	
Итого за Обед			36	31	111	867	
Итого за день			70	58	247	1785	

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка "Дорожная" 1/50	50	3	6	21	138	
	Йогурт фруктовый 1/150 (в штуках)	1	3	4	13	146	
	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский) (1/100)	100	1		5	26	
	Биточки рыбные из минтая в сухарях 1/100/5	100/5	18	7	4	183	
	Макаронные изделия отварные с маслом 1/180/5	180/5	6	7	39	242	
	Напиток из свежих яблок с черной смородиной	200			14	56	
	Хлеб пшеничный 1/50	50	4	1	24	118	
Итого за Завтрак			35	25	120	909	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/100)	100	1	8	7	112	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 1/250/20	250/20	7	6	18	154	
	Котлеты домашние с маслом 1/100/5	100/5	18	17	17	294	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	8	2	35	191	
	Чай с сахаром Вит с 12 лет и старше	200			7	27	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			38	33	112	909	
Итого за день			73	58	232	1818	

(лист 6)

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Томаты в с/с консервированные (1/60)	60			12	60	
	Пельмени отварные с маслом 1/200/15	200/15	14	21	36	416	
	Чай с сахаром и лимоном 200/7	200/7			7	28	
	Хлеб пшеничный 1/50	50	4	1	24	118	
Итого за Завтрак			19	23	99	716	
Обед							
	Салат из картофеля, кукурузы конс. соленого огурца и моркови 1/100	100	1	8	7	112	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и колбасой 1/250/20	250/20	12	5	19	177	
	Котлеты из курицы (филе бедра) 1/100	100	17	6	11	172	
	Рис отварной (1/180)	180	4	6	44	250	
	Напиток из вишни с/м Вит с 12 лет и старше	200			10	43	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			38	25	119	885	
Итого за день			57	48	218	1601	

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт фруктовый 1/150 (в штуках)	60	174	210	804	8730	
	Салат из свежих помидоров 1/100	100	1	5	4	70	
	Котлеты из курицы (филе бедра) 1/100	100	17	6	11	172	
	Макаронные изделия отварные с маслом 1/180/5	180/5	6	7	39	242	
	Чай с сахаром	200			7	27	
	Хлеб пшеничный 1/50	50	4	1	24	118	
Итого за Завтрак			202	229	889	9359	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/60)	60	1	3	11	78	
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой 1/250/10/10	250/10/10	9	8	13	161	
	Гуляш из говядины 1/100	100	16	14	3	204	
	Каша гречневая рассыпчатая 1/180	180	8	2	35	191	
	Напиток из смеси сухофруктов Вит	200			30	122	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			38	27	120	887	
Итого за день			240	256	1009	10246	

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие (Груша)СН	200	1		30	114	
	Булочка "Дорожная" 1/50	50	3	6	21	138	
	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский) (1/100)	100	1		5	26	
	Котлеты домашние с маслом 1/100/5	100/5	18	17	17	294	
	Рис отварной (1/180)	180	4	6	44	250	
	Чай с сахаром и лимоном 200/7	200/7			7	28	
	Хлеб пшеничный 1/50	50	4	1	24	118	
Итого за Завтрак			31	30	148	968	
Обед							
	Огурец консервированный 1/60	60	1		3	19	
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой (1/250/10/10)	250/10/10	9	10	8	160	
	Жаркое по-домашнему с говядиной 1/200	200	21	13	22	287	
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной 1/40	40	2		18	84	
Итого за Обед			36	23	91	734	
Итого за день			67	53	239	1702	

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка "Дорожная" 1/50	50	3	6	21	138	
	Фрукты свежие (Яблоко) СН	200	1	1	20	94	
	Салат из свежих помидоров 1/100	100	1	5	4	70	
	Омлет натуральный с колбасой (1/200/25)	200/25	17	26	4	316	
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	
	Хлеб пшеничный 1/50	50	4	1	24	118	
Итого за Завтрак			27	39	103	873	
Обед							
	Салат с кальмаром и луком 1/60	60	3	10	10	143	
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварной куриной грудкой 1/250/10/10	250/10/10	9	8	13	161	
	Минтай жареный в сухарях 1/100/5	100/5	14	13	4	193	
	Пюре картофельное (1/200)	200	4	8	26	194	
	Напиток из свежих яблок с вишней Вит с 12 лет и старше	200		1	6	25	
	Хлеб пшеничный 1/30	30	2		14	71	
	Хлеб ржаной 1/50	50	2	1	22	105	
Итого за Обед			34	41	95	892	
Итого за день			61	80	198	1765	

(лист 10)

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты свежие (Апельсин) СН	200	2		16	86	
	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский) (1/100)	100	1		5	26	
	Тефтели из говядины и свинины, паровые с соусом (1/100/75)	100/75	12	11	8	178	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180	180	8	2	35	191	
	Напиток из свежих яблок с вишней Вит с 12 лет и старше	200		1	6	25	
	Хлеб пшеничный 1/50	50	4	1	24	118	
Итого за Завтрак			27	15	94	624	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/60)	60	1	3	11	78	
	Суп картофельный с крупой (гречкой) и колбасой (1/250/20)	250/20	8	7	12	156	
	Плов с отварной птицей (бедро куриное филе) 1/240	240	25	10	37	332	
	Напиток из смеси сухофруктов Вит	200			30	122	
	Хлеб пшеничный 1/30	30	2		14	71	
	Хлеб ржаной 1/50	50	2	1	22	105	
Итого за Обед			38	21	126	864	
Итого за день			65	36	220	1488	

Итого за период	821	758	2916	25015	
Среднее значение за период	34,2	31,6	121,5	1042,3	

Составил _____ Бухгалтє

Утвердил _____