

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр российский(порциями)	15	4	4		51	15
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Каша рисовая	200	6	12	38	285	852
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Фрукты свежие	100			10	47	885
<b>Итого за Завтрак</b>		635	18	18	114	700	
<b>2 завтрак</b>							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	4	5	26	163	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками .	250	1	5	8	86	880
	Котлеты биточки из говядины с соусом	90	11	13	7	188	568
	Макаронны отварные	180	6	7	42	264	904
	Салат из белокачанной капусты .	100	2	10	9	136	878
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		930	29	36	136	1003	
<b>Полдник</b>							
	Пицца школьная	100	10	11	30	259	925
	Компот из изюма	200			27	110	873
<b>Итого за Полдник</b>		300	10	11	57	369	
<b>Итого за день</b>		1 965	61	70	333	2235	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная	200	8	11	36	284	834
	Масло сливочное	20		17		150	14
	Компот из изюма	200			27	110	873
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
<b>Итого за Завтрак</b>		590	20	35	151	1009	
<b>2 завтрак</b>							
	Пирожок с капустой	200	39	36	108	909	829
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	39	36	108	909	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский .	250	2	5	16	121	903
	Рагу из птицы.	200	16	16	18	283	843
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			11	71,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Фрукты свежие	100			10	47	885
<b>Итого за Обед</b>		960	28	22	118	804	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
<b>Итого за Полдник</b>		300	7	5	70	357	
<b>Итого за день</b>		2 050	94	98	447	3079	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет с зеленым горошком	160	11	14	6	197	889
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Какао с молоком .	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Плоды свежие	100			10	47	885
<b>Итого за Завтрак</b>		590	23	27	92	719	
<b>2 завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1			46	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	839
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	90	2	1	9	58	818
	Рис отварной .	180	4	7	41	246	882
	Салат из квашенной капусты с луком	60	1	6	2	65	827
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		890	22	20	144	849	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	100	14	7	44	299	920
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
<b>Итого за Полдник</b>		300	15	7	67	396	
<b>Итого за день</b>		1 980	61	54	303	2010	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная	200	9	13	38	304	875
	Бутерброд с маслом	30	1	15	7	170	906
	Какао с молоком .	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
<b>Итого за Завтрак</b>		600	26	38	158	1083	
<b>2 завтрак</b>							
	Плоды свежие	100			10	47	885
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	5	11	110	815
	Тефтели рыбные.	90	14	10	14	201	900
	Рагу из овощей в томатном соусе	180	3	10	17	167	866
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			11	71,01
	Плоды свежие	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		1 030	29	26	122	864	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
<b>Итого за Полдник</b>		300	19	18	69	514	
<b>Итого за день</b>		2 030	74	82	359	2508	

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14	11	34	275	922
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
<b>Итого за Завтрак</b>		570	26	18	137	800	
<b>2 завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1			46	
<b>Обед</b>							
	Суп с картофелем и макаронными изделиями .	250	3	5	21	144	813
	Птица отварная с соусом	90	18	9	1	155	848
	Картофельное пюре	180	4	8	20	166	883
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1		4	24	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		930	35	23	120	831	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
<b>Итого за Полдник</b>		300	4	5	41	223	
<b>Итого за день</b>		2 000	66	46	298	1900	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая вязкая	200	9	13	45	309	729
	Бутерброд с сыром.	35	5	8	7	123	907
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
<b>Итого за Завтрак</b>		605	26	28	155	958	
<b>2 завтрак</b>							
	Плоды свежие	100			10	47	885
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Суп с рисовой крупой	250	2	5	16	119	901
	Печень по-строгановски.	90	19	15	7	237	854
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	36	304	841
	Салат из белокачанной капусты .	100	2	10	9	136	878
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		930	41	40	132	1101	
<b>Полдник</b>							
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Булочка "Веснушка".	100	8	6	57	315	814
<b>Итого за Полдник</b>		300	8	6	72	376	
<b>Итого за день</b>		1 935	75	74	369	2482	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога.	160	26	27	25	453	634
	Молоко сгущеное	20	1	1	11	59	930
	Бутерброд с маслом	30	1	15	7	170	906
	Компот из изюма	200			27	110	873
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Плоды свежие	100			10	47	885
<b>Итого за Завтрак</b>		630	36	45	131	1095	
<b>2 завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1			46	
<b>Обед</b>							
	Щи с картофелем	250	2	5	8	83	817
	Курица в томатном соусе	90	11	11	3	157	865
	Макаронны отварные	180	6	7	42	264	904
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1			11	71,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		930	29	24	127	857	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	100	14	7	44	299	920
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	705
<b>Итого за Полдник</b>		300	14	7	68	401	
<b>Итого за день</b>		2 060	80	76	326	2399	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая	200	6	12	38	285	852
	Масло (порциями)	10		8		71	96
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
<b>Итого за Завтрак</b>		580	18	27	141	881	
<b>2 завтрак</b>							
	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	7	5	55	297	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	839
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9	7	5	119	897
	Картофель отварной.	180	3	7	23	171	898
	Салат из свеклы отварной	100	1	7	8	100	52
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Плоды свежие	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		1 030	28	27	138	918	
<b>Полдник</b>							
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
<b>Итого за Полдник</b>		300	5	5	53	273	
<b>Итого за день</b>		2 010	58	64	387	2369	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Вареники с картофелем из полуфабриката промышленного производства	200	25	31	29	485	1 015
	Бутерброд с сыром.	35	5	8	7	123	907
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Плоды свежие	100			10	47	885
<b>Итого за Завтрак</b>		655	38	41	112	972	
<b>2 завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1			46	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский .	250	2	5	16	121	903
	Плов из отварной птицы	200	40	30	38	583	825
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1		4	24	71
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Плоды свежие	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		960	52	36	138	1103	
<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
<b>Итого за Полдник</b>		300	7	5	70	357	
<b>Итого за день</b>		2 115	98	82	320	2478	

Рацион: 12-17

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная	200	6	7	31	215	835
	Сыр российский(порциями)	20	5	5		69	15
	Масло (порциями)	10		8		71	96
	Какао с молоком .	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	165	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
<b>Итого за Завтрак</b>		600	27	30	144	964	
<b>2 завтрак</b>							
	Плоды свежие	100			10	47	885
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100			10	47	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	5	11	110	815
	Тефтели из говядины с рисом(Ежики)	90	10	16	11	230	849
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	36	304	841
	Салат из квашенной капусты с луком	100	2	10	3	109	827
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		930	33	41	131	1081	
<b>Полдник</b>							
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Пицца школьная	100	10	11	30	259	925
<b>Итого за Полдник</b>		300	10	11	45	320	
<b>Итого за день</b>		1 930	70	82	330	2412	
<b>Итого за период</b>		20 075	737	728	3472	23872	
<b>Среднее значение за период</b>			73,7	72,8	347,2	2387,2	

Составил \_\_\_\_\_ &lt;Не указан&gt;

Утвердил \_\_\_\_\_