

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-17

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		635	18	18	114	700	
2 завтрак							
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
Итого за 2 завтрак		100	4	5	26	163	
Обед							
	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
Итого за Обед		930	29	36	136	1003	
Полдник							
	Пицца школьная	100	10	11	30	259	925
	Компот из изюма	200			27	110	873
Итого за Полдник		300	10	11	57	369	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		590	20	35	151	1009	
2 завтрак							
	Пирожок с капустой	200	39	36	108	909	829
Итого за 2 завтрак		200	39	36	108	909	
Обед							
	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
Итого за Обед		960	28	22	118	804	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
Итого за Полдник		300	7	5	70	357	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		590	23	27	92	719	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
Итого за 2 завтрак		200	1			46	
Обед							
	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
Итого за Обед		890	22	20	144	849	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	100	14	7	44	299	920
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
Итого за Полдник		300	15	7	67	396	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		600	26	38	158	1083	
2 завтрак							
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за 2 завтрак		100			10	47	
Обед							
	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
	Фрукты свежие	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	867
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
Итого за Обед		1 030	29	26	122	864	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Пирожок с капустой	100	19	18	54	454	829
Итого за Полдник		300	19	18	69	514	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		570	26	18	137	800	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
Итого за 2 завтрак		200	1			46	
Обед							
	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
Итого за Обед		930	35	23	120	831	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
Итого за Полдник		300	4	5	41	223	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		605	26	28	155	958	
2 завтрак							
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за 2 завтрак		100			10	47	
Обед							
	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
Итого за Обед		930	41	40	132	1101	
Полдник							
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Булочка "Веснушка".	100	8	6	57	315	814
Итого за Полдник		300	8	6	72	376	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		630	36	45	131	1095	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
Итого за 2 завтрак		200	1			46	
Обед							
	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
Итого за Обед		930	29	24	127	857	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	100	14	7	44	299	920
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	705
Итого за Полдник		300	14	7	68	401	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		580	18	27	141	881	
2 завтрак							
	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
Итого за 2 завтрак		100	7	5	55	297	
Обед							
	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
Итого за Обед		1 030	28	27	138	918	
Полдник							
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Пирожок с картофелем	100	4	5	26	163	928
Итого за Полдник		300	5	5	53	273	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		655	38	41	112	972	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1			46	389
Итого за 2 завтрак		200	1			46	
Обед							
	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
Итого за Обед		960	52	36	138	1103	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
Итого за Полдник		300	7	5	70	357	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		600	27	30	144	964	
2 завтрак							
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за 2 завтрак		100			10	47	
Обед							
	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
Итого за Обед		930	33	41	131	1081	
Полдник							
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Пицца школьная	100	10	11	30	259	925
Итого за Полдник		300	10	11	45	320	
Итого за день		1 930	70	82	330	2412	
Итого за период		20 075	737	728	3472	23872	
Среднее значение за период			73,7	72,8	347,2	2387,2	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____