

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

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	30	2		15	71	867
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		545	12	16	78	515	
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	150	5	6	35	220	904
	Салат из белокачанной капусты .	60	1	6	6	82	878
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		810	23	30	104	798	
Итого за день		1 355	35	46	182	1313	

Рацион: 7-11

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	30	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		500	14	33	115	824	
Обед							
	Рассольник ленинградский .	250	2	5	16	121	903
	Рагу из птицы.	200	16	16	18	283	843
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				7	71,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Обед		870	23	21	96	693	
Итого за день		1 370	37	54	211	1517	

Рацион: 7-11

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	30	2		15	71	867
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		500	17	25	56	534	
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 .	150	4	6	34	205	882
	Салат из квашенной капусты с луком	60	1	6	2	65	827
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		810	18	18	115	701	
Итого за день		1 310	35	43	171	1235	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная	200	9	13	38	304	875
	Бутерброд с маслом	30	1	15	7	170	906
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		510	16	33	112	815	
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	150	2	8	14	139	866
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				7	71,01
	Фрукты свежие	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		920	24	23	101	743	
Итого за день		1 430	40	56	213	1558	

Рацион: 7-11

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	40	3		20	94	867
	Кондитерское изделие	60	5	6	45	250	890
Итого за Завтрак		500	22	17	114	679	
Обед							
	Суп с картофелем и макаронными изделиями .	250	3	5	21	144	813
	Птица отварная с соусом	60	12	6		103	848
	Соус томатный.	30		1	2	18	830
	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	883
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		820	25	19	98	675	
Итого за день		1 320	47	36	212	1354	

Рацион: 7-11

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
	Какао с молоком .	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		515	24	29	129	856	
Обед							
	Суп с рисовой крупой	250	2	5	16	119	901
	Печень по-строгановски.	90	19	15	7	237	854
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Салат из белокачанной капусты .	60	1	6	6	82	878
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		810	35	34	101	889	
Итого за день		1 325	59	63	230	1745	

Рацион: 7-11

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	30	2		15	71	867
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		540	30	43	95	910	
Обед							
	Щи с картофелем	250	2	5	8	83	817
	Курица в томатном соусе	90	11	11	3	157	865
	Макаронны отварные	150	5	6	35	220	904
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				7	71,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		810	23	22	98	702	
Итого за день		1 350	53	65	193	1612	

Рацион: 7-11

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	40	3		20	94	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		500	13	25	110	719	
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.	150	3	6	19	143	898
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Фрукты свежие	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		930	26	22	118	784	
Итого за день		1 430	39	47	228	1503	

Рацион: 7-11

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	30	2		15	71	867
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		565	32	39	76	787	
Обед							
	Рассольник ленинградский .	250	2	5	16	121	903
	Плов из отварной птицы	200	40	30	38	583	825
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Плоды свежие	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		870	48	35	114	986	
Итого за день		1 435	80	74	190	1773	

Рацион: 7-11

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	30	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		510	21	28	108	779	
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	150	9	8	30	253	841
	Салат из квашенной капусты с луком	60	1	6	2	65	827
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		810	27	35	102	879	
Итого за день		1 320	48	63	210	1658	
Итого за период		13 645	473	547	2040	15268	
Среднее значение за период			47,3	54,7	204	1526,8	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____