

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	220	3,46	5	42,78	228	874
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Булочка с маком Ф	70	6,25	2	40,5	208,2	772,01
Итого за Завтрак		550	15,47	9	131,85	656	
Обед							
	Салат из кукурузы	30	0,62	2	3,72	34,8	1 187
	*Суп с вермишелью и мясом кур	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,02
	**Котлета куриная Особая	100	13,33	11		180	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	31,46	30	123,81	862,1	
Итого за день		1 390	46,93	39	255,66	1518,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Ромштекс	100	16,41	15	15,08	238,9	1 308,06
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	30,32	29	106,79	729,8	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	**Мясо тушеное в соусе	100	12,07	18	3,8	237,9	205,07
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	25,94	32	122,21	940,7	
Итого за день		1 380	56,26	61	229	1670,5	

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Суфле из творога	140	12,51	12	18,67	243,1	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном*	200	0,08		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие*	100	0,4		9,8	47	976,01
Итого за Завтрак		550	21,89	24	97,19	692,6	
Обед							
	Слойка с яблоком	60	65,99	120	660,06	150,9	806,16
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	**Котлета Полтавская	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,04
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		850	32,52	51	106,97	928,2	
Итого за день		1 400	54,41	75	204,16	1620,8	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	**Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		560	23,47	24	79,87	659,8	
Обед							
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,78	8	3,11	177,2	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	708,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Слойка с клубничкой Ф	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
Итого за Обед		860	47,87	31	417,59	971,2	
Итого за день		1 420	71,34	55	497,46	1631	

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	**Гуляш из мяса говядины	100	13,79	14	3,46	165,2	437,08
	Рис припущенный	180	3,35	3	35,01	180,5	512
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		580	26,39	37	119,33	923	
Обед							
	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		820	31,46	34	146,28	957,9	
Итого за день		1400	57,85	71	265,61	1880,9	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	220	15,17	16	47,03	394,9	302
	Чай с фруктами	200	0,09		20,26	79,8	483,03
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	132	935,04
Итого за Завтрак		605	23,53	20	105,29	766,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Колобки мясные	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	31,7	30	127,57	810,6	
Итого за день		1 445	55,23	50	232,86	1577,2	

(лист 7)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	18,96	15	13,72	254,8	1 085,01
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
Итого за Завтрак		550	28,62	27	81,75	689,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	30	0,38	1	9,01	43,3	45
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	**Азу из говядины	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	18,48	30	117,88	753,2	
Итого за день		1 370	47,1	57	199,63	1442,9	

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Омлет запеченный или паровой	180	16,17	18	4,1	243,8	891
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак		550	26,62	23	73,79	625,6
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,41		3,36	18,4	1 183
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	**Биточек куриный	100	16,41	21		182,9	1 308,02
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,81	252	995
	Морс ягодный	200	0,6		4,26	19,9	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	30,94	40	91,17	780,6	
Итого за день		1 370	57,56	63	164,96	1406,2	

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	**Бефстроганов	100	12,55	37	5,98	409,8	1 050,01
	Рис припущенный	180	4,01	4	42,01	216,6	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	888
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак		570	23,31	43	98,7	858,2
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	**Котлета рыбная	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Слойка с сыром ®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
Итого за Обед		860	36,7	46	148,18	1084,3	
Итого за день		1 430	60,01	89	246,88	1942,5	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое питан Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Булочка с корицей ®	70	5,53	7	38,85	179,9	450,14
	Итого за Завтрак		610	38,58	44	135,44	891,9
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей	250	1,98	4	10,66	120,6	1 181
	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		820	30,89	24	109,35	904,8	
Итого за день		1 430	69,47	68	244,79	1796,7	
Итого за период		13 975	578,16	628	2541,01	16488,8	
Среднее значение за период		1 397,5	57,6	62,8	254,1	1648,7	