

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							
	Каша рисовая	250	11	15	46	356	852
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
Итого за Завтрак		500	17	18	81	545	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Суп картофельный с клецками .	200	1	4	6	69	880
	Котлеты биточки из говядины с соусом	90	11	13	7	188	568
	Макаронные изделия отварные	150	7	6	35	220	902
	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		760	25	27	101	759	
Итого за день		1 260	42	45	182	1304	

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	250	14	12	45	355	834
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		500	17	20	80	584	
Обед							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Рассольник ленинградский .	200	6	11	20	216	903
	Рагу из птицы.	200	14	14	26	248	843
	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		720	25	25	98	705	
Итого за день		1 220	42	45	178	1289	

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	9	17	197	889
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Какао с молоком .	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		500	17	20	67	534	
Обед							
	Салат витаминный	60	1	6	6	84	860
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9	8	18	122	839
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	90	6	5	9	58	818
	Рис отварной .	150	4	6	27	220	882
	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		760	25	25	108	705	
Итого за день		1 260	42	45	175	1239	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная	250	14	12	46	350	875
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
Итого за Завтрак		530	17	20	81	580	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Борщ с капустой и картофелем,	200	9	9	14	88	815
	Котлеты рыбные	90	8	9	17	188	1 173,01
	Картофельное пюре	150	3	7	16	188	883
	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		760	25	25	99	705	
Итого за день		1 290	42	45	180	1285	

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	12	12	24	275	922
	Хлеб пшеничный	50	4		25	118	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие	50	4	5	17	109	890
Итого за Завтрак		500	20	17	81	562	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	Суп с картофелем и макаронными изделиями	200	2	4	21	176	813
	Птица отварная с соусом	90	17	14	6	155	848
	Овощное рагу	150	3	7	21	138	883
	Напиток из шиповника	200	1		25	97	851
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		760	28	25	100	772	
Итого за день		1 260	51	36	194	1349	

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	250	12	14	46	386	729
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Какао с молоком	200	2	3	15	144	858
Итого за Завтрак		500	20	20	81	658	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Суп с рисовой крупой	200	1	4	13	95	901
	Печень по-строгановски.	90	17	14	7	237	854
	Макаронные изделия отварные	150	5	6	35	220	902
	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		760	28	28	102	810	
Итого за день		1 260	48	48	183	1468	

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	17	19	25	353	634
	Молоко сгущеное	20	1	1	11	50	930
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		510	20	20	76	581	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				6	71,01
	Щи с картофелем	200	1	4	6	66	817
	Курица в томатном соусе	90	11	13	10	157	865
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	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		760	26	25	98	717	
Итого за день		1 270	46	45	174	1298	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	250	14	12	46	356	852
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
Итого за Завтрак		500	17	20	81	585	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	18	122	839
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	11	11	8	158	897
	Картофель отварной.	150	3	6	19	143	898
	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		760	25	25	98	705	
Итого за день		1 260	42	45	179	1290	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	250	14	12	31	283	833
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
Итого за Завтрак		500	17	20	66	513	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	Рассольник ленинградский .	200	2	4	16	97	903
	Плов из отварной птицы	200	20	24	38	500	825
	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		720	27	28	98	809	
Итого за день		1 220	44	48	164	1322	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная	250	8	9	19	269	835
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Какао с молоком .	200	4	3	25	80	858
	Кондитерское изделие	50	2	5	17	80	890
Итого за Завтрак		550	20	20	81	557	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	9	88	815
	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	90	10	12	11	230	849
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	200	841
	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		760	26	28	103	799	
Итого за день		1 310	46	48	184	1356	
Итого за период		12 610	445	487	1821	13606	
Среднее значение за период			44.5	48.7	182.1	1360.6	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____