

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню по нормам

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	3,33	3	7,47	128	27
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	ПП
	Масло сливочное	10	0,05	5,25	0,08	55	1
	Сыр порционно	30	3,9	3,7		78	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,04	8,7	82	71
Итого за Завтрак		500	12,14	12,47	45,77	483,64	
обед							
	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	58,41	91
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,32	4	36,8	139	91
	Каша пшеничная жидкая	150	3,21	0,54	16,65	108,39	796
	Котлета «Детская» свинина	90	9,09	17,46	2,97	204,66	75
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП
Итого за обед		760	24,46	25,14	103,9	706,68	
полдник							
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	ПП
	Ватрушка с картофелем	50	4,09	2,26	25,67	138,43	741
Итого за Полдник		250	5,09	2,26	43,87	214,43	

(лист 2)

Рацион: Меню по нормам

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	2,68	1,6	8,98	145,73	286
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Масло сливочное	10	0,05	5,25	0,08	55	1
	Сыр порционно	30	3,9	3,7		78	
	Какао с молоком	200	1,7	1,46	10,48	59,2	663
Итого за Завтрак		500	12,89	12,49	49,06	478,57	
обед							
	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	21
	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	20	105,6	72
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97
	Фрикадельки «Петушок»	90	5,87	15,39	8,55	222,57	81
	Чай с лимоном	200	0,3	0,04	20,7	82	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Итого за обед		730	25,37	29,76	104,48	769,99	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	ПП
	Печенье	40	3,04	0,32	19,44	95,2	ПП
Итого за Полдник		240	4,04	0,32	37,64	171,2	

Рацион: Меню по нормам

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,2	2,7	7,5	117,22	174
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Масло сливочное	10	0,05	5,25	0,08	55	1
	Сыр порционно	30	3,9	3,7		78	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,04	8,7	82	71
Итого за Завтрак		500	12,01	12,17	45,8	472,86	
обед							
	Салат Степной	60	1,2	0,119	0,57	19,8	32
	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	134
	Рис припущенный	150	3,5	11,55	25,1	195	94
	Котлета «по-Хлыновски» свинина	90	15,12	12,42	7,29	202,5	454
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	486
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за обед		760	26,28	28,589	100,82	752,82	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	ПП
	Ватрушка с творогом	50	6,65	7,5	23,34	188,25	
Итого за Полдник		250	7,65	7,5	41,54	264,25	

Рацион: Меню по нормам

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	200	3,8	3,4	3,3	158,4	200
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Масло сливочное	10	0,05	5,25	0,08	55	1
	Сыр порционно	30	3,9	3,7		78	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300
Итого за Завтрак		500	12,51	12,83	46,9	488,04	
обед							
	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	0,86	2,86	3,67	42,99	47
	Рассольник ленинградский	200	1,68	3,6	10,88	103,2	102,01
	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	19,92	20,99	42,46	376,24	7 010
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за обед		740	26,62	27,69	100,59	718,65	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	ПП
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	ПП
Итого за Полдник		300	2,5	0,5	39,2	172	

Рацион: Меню по нормам

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	1,2	1,7	13,5	137,22	4 001
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Масло сливочное	10	0,05	5,25	0,08	55	1
	Сыр порционно	30	3,9	3,7		78	
	Кофейный напиток	200	2,98	1,86	3,48	68	379
Итого за Завтрак		500	12,69	12,99	46,58	478,86	
обед							
	огурцы консервированные резанные	60	0,42	0,05	0,91	5,52	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	140,4	41
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	2,22	34,46	183,53	252
	Гуляш из курицы	50/50	12,7	19,2	23,9	211	437,01
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за обед		770	27,48	25,15	110,85	736,67	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	ПП
	Ватрушка с картофелем	50	4,09	2,26	25,67	138,43	741
Итого за Полдник		250	5,09	2,26	43,87	214,43	

Рацион: Меню по нормам

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	4,04	3,28	2,38	143,64	792
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Масло сливочное	10	0,05	5,25	0,08	55	1
	Сыр порционно	30	3,9	3,7		78	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300
Итого за Завтрак		500	12,75	12,71	45,98	473,28	
обед							
	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	91
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	91
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	9,59	27	152,96	294
	Котлета «Детская» говядина	90	12,87	9,45	11,79	177,84	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	486
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	ПП
Итого за обед		760	24,43	24,2	115,91	717,93	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	ПП
	Яблоки	100	0,04	0,04	0,98	4,17	ПП
Итого за Полдник		300	1,04	0,04	19,18	80,17	

Рацион: Меню по нормам

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	1,33	1	13,47	138	27
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Масло сливочное	10	0,05	5,25	0,08	55	1
	Сыр порционно	30	3,9	3,7		78	
	Кофейный напиток	200	2,98	1,86	3,48	68	379
Итого за Завтрак		500	12,82	12,29	46,55	479,64	
обед							
	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	1 039
	Рассольник ленинградский	200	11,68	8,6	10,88	107,2	102,01
	Плов из курицы	220	8,39	10,29	37,39	299,2	321
	Чай с лимоном	200	0,3	0,04	20,7	82	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за обед		740	25,27	25,28	102,57	706,14	

Полдник							
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	ПП
	Печенье	30	2,28	0,24	14,58	71,4	ПП
Итого за Полдник		230	3,28	0,24	32,78	147,4	

Рацион: Меню по нормам

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	200	3,8	3,4	4,3	148,4	200
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Масло сливочное	10	0,05	5,25	0,08	55	1
	Сыр порционно	30	3,9	3,7		78	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300
Итого за Завтрак		500	12,51	12,83	47,9	478,04	
обед							
	Салат Картофельный	60	0,83	9,7	3,6	96	3
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39
	каша перловая с растительным маслом	150	4,14	4,86	12,02	105,38	795
	Котлета «Загадка» курица	90	12,51	5,85	21,49	202,39	34,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	486
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за обед		760	23,46	24,83	104,01	731,29	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	ПП
	Корж Молочный	50	3,27	5,27	30,73	182	
Итого за Полдник		250	4,27	5,27	48,93	258	

(лист 10)

Рацион: Меню по нормам

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,2	2,7	5,5	117,22	174
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	
	Масло сливочное	10	0,05	5,25	0,08	55	1
	Сыр порционно	30	3,9	3,7		78	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,04	8,7	82	71
Итого за Завтрак		500	12,01	12,17	43,8	472,86	
обед							
	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	0,86	2,86	3,67	42,99	47
	Суп крестьянский с крупой	200	5,08	4,24	11,44	92,8	134
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	251
	Котлета рыбная «Нептун»	90	11,52	12,24	8,91	186,21	528
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	486
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Итого за обед		760	24,99	26,35	102,34	728,22	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	ПП
	Ватрушка с картофелем	50	4,09	2,26	25,67	138,43	741
Итого за Полдник		250	5,09	2,26	43,87	214,43	

Рацион: Меню по нормам

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая молочная жидкая	200	2,54	10,28	13,18	176,58	286
	Сырники из творога запеченные	70	7,23	2,18	7,08	176,84	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	200	0,2		14	56	300
Итого за Завтрак		500	12,25	12,7	49,02	479,74	
обед							
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,71	4,25	5,56	64,08	1 017
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	123,6	81
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97
	Тефтели мясные говядина с рисом	90	9,46	10,31	5,99	166,28	7 041
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	11,9	50	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за обед		760	24,54	25,53	106,12	764,68	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	1		18,2	76	ПП
	Печенье	30	2,28	0,24	14,58	71,4	ПП
Итого за Полдник		230	3,28	0,24	32,78	147,4	