

Исключить: рыбу, мед

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: \_\_\_\_\_ Неделя: 1 \_\_\_\_\_ День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Слойка с клубникой ®	70	6,83	6	232,04	157,8	677,08
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>17,19</b>	<b>15</b>	<b>319,26</b>	<b>634</b>
Обед	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	1 624
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	**Котлета куриная Сливочная	100	13,33	11		180	1 027,16
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>28,34</b>	<b>35</b>	<b>85,87</b>	<b>836,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 540</b>	<b>45,53</b>	<b>50</b>	<b>405,13</b>	<b>1470,7</b>	

(лист 2)

Рацион: \_\_\_\_\_ Неделя: 1 \_\_\_\_\_ День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Колбаска витаминная	80	10,67	9		144	1 027,11
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>22,35</b>	<b>19</b>	<b>104,78</b>	<b>713,8</b>
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	31,65	23	22,75	483,9	1 633,97
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>41,64</b>	<b>38</b>	<b>99,48</b>	<b>969,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 485</b>	<b>63,99</b>	<b>57</b>	<b>204,26</b>	<b>1683</b>	

Рацион:		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>690</b>	<b>33,32</b>	<b>18</b>	<b>103,71</b>	<b>738,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	**Котлета Полтавская	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
<b>Итого за Обед</b>		<b>921</b>	<b>36,02</b>	<b>39</b>	<b>151,25</b>	<b>1120,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 611</b>	<b>69,34</b>	<b>57</b>	<b>254,96</b>	<b>1859,6</b>	

Рацион:		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Сырники с яблоком	240	26,4	26	47,79	542,4	1 066,02
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Улитка с корицей®	80	4,79	53	198,89	378,2	677,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>35,87</b>	<b>83</b>	<b>293,58</b>	<b>1155,4</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Плов со свининой	250	15,59	29	58,97	563,6	444,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 011</b>	<b>33,99</b>	<b>55</b>	<b>144,98</b>	<b>1231</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 591</b>	<b>69,86</b>	<b>138</b>	<b>438,56</b>	<b>2386,4</b>	

Рацион:		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16	811
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		570	26,76	28	88,66	592,1	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	836
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	**Биточки с адыгейским сыром	100	12,01	10	9,87	161,9	1 027,12
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
<b>Итого за Обед</b>		931	40,22	31	273,01	1088,9	
<b>Итого за день</b>		1 501	66,98	59	361,67	1681	

Рацион:		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	22,14	25	59,5	363,8	334
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		660	29,48	33	113,42	737,7	
<b>Обед</b>							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	**Колбаска витаминная	100	13,33	11		180	1 027,11
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	704
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Слойка с вишней ®	70	0,41		13,92	61,7	677,22
<b>Итого за Обед</b>		861	28,85	27	124,44	918,3	
<b>Итого за день</b>		1 521	58,33	60	237,86	1656	

Рацион:		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	200	4,35	9	34,67	212,6	1 139
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Горячий шоколад	200	10,72	10	37,5	240,8	14 539,89
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>21,96</b>	<b>25</b>	<b>102,29</b>	<b>657</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	836
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Пельмени отварные с маслом сливочным	220	19,95	28	56,03	552,3	719,05
	Сметана порц.	30	0,75	6	1,02	61,8	986
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>861</b>	<b>33,25</b>	<b>46</b>	<b>123,3</b>	<b>1046,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 456</b>	<b>55,21</b>	<b>71</b>	<b>225,59</b>	<b>1703,7</b>	

Рацион:		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	**Колбаска витаминная	80	10,67	9		144	1 027,11
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,99</b>	<b>18</b>	<b>76,12</b>	<b>572,7</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	1 624
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Говядина в кисло-сладком соусе (Онищенко)	100	14,01	11	9,21	217,9	437,18
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из апельсинов	200	0,5		34,14	142	1 441
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>881</b>	<b>30,29</b>	<b>37</b>	<b>130,16</b>	<b>1046,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 431</b>	<b>50,28</b>	<b>55</b>	<b>206,28</b>	<b>1619,3</b>	

Рацион:		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>36,81</b>	<b>19</b>	<b>98,45</b>	<b>725,6</b>	
<b>Обед</b>							
	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	96	706,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Улитка с шоколадом®	80	5,85	5	198,89	350	677,23
<b>Итого за Обед</b>		<b>971</b>	<b>48,45</b>	<b>45</b>	<b>436,55</b>	<b>1375,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 656</b>	<b>85,26</b>	<b>64</b>	<b>535</b>	<b>2101,5</b>	

(лист 10)

Рацион:		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	**Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>20,99</b>	<b>18</b>	<b>77,72</b>	<b>618,9</b>	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	*Голубцы ленивые из мяса птицы с соусом	110	5,98	6	1,54	92,5	1 014
	Спагетти отварные ( )	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
<b>Итого за Обед</b>		<b>931</b>	<b>29,24</b>	<b>34</b>	<b>146,65</b>	<b>1055</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 491</b>	<b>50,23</b>	<b>52</b>	<b>224,37</b>	<b>1673,9</b>	

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Вареники с фаршем картофельным с луком	220	0,08	8	0,1	74,3	725,05
	Сметана порц.	30	0,75	6	1,02	61,8	986
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Слойка с клубникой ®	70	6,83	6	232,04	157,8	677,08
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>9,91</b>	<b>21</b>	<b>264,58</b>	<b>436,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Рагу из птицы	250	28,56	12	29,1	327,3	1 071
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>911</b>	<b>40,42</b>	<b>24</b>	<b>109,25</b>	<b>816,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 461</b>	<b>50,33</b>	<b>45</b>	<b>373,83</b>	<b>1252,6</b>	

(лист 12)

Рацион:

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>21,48</b>	<b>20</b>	<b>56,63</b>	<b>481,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	250	1,67	2	11,03	171,7	153
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	**Биточки с адыгейским сыром	100	12,01	10	9,87	161,9	1 027,12
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Маффин в ассортименте ®	40	4,14	4	29,44	173	450,05
<b>Итого за Обед</b>		<b>921</b>	<b>30,41</b>	<b>25</b>	<b>133,14</b>	<b>986,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 556</b>	<b>51,89</b>	<b>45</b>	<b>189,77</b>	<b>1468,2</b>	

Итого за период	18 300	717,23	753	3657,28	20555,9
Среднее значение за период	1 525	59,8	62,8	304,8	1713

Составил \_\_\_\_\_ Кучева Ирина В;

Утвердил \_\_\_\_\_

