

Исключить: все молочные продукты (молоко, кисломолочные продукты, сметана, творог, масло сливочное) и блюда из них, сладкое.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион:

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Томаты свежие порциями	35	0,39		4,82	43,3	835,07
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Чай без сахара	200					10,18
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	56,4	976,04
Итого за Завтрак		635	26,83	29	73,85	651,2	
Обед							
	Огурец свежий мелконашинкованный	60	0,42		1,14	6,6	8,11
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,13
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Бигус	200	18	13	5,2	213	2,07
	Напиток из вишни с/м без сахара	200	0,12		0,85	5,1	930,04
	Хлеб пшеничный (I вариант)	50	3,8		24,6	117,5	1 627
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Фрукты свежие	150	0,6	1	18	70,5	14 541,01
Итого за Обед		901	29,84	22	72,62	608,9	
Итого за день		1 536	56,67	51	146,47	1260,1	

(лист 2)

Рацион:

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица отварная	50	16,06	1	0,56	77,4	2,09
	Рис припущенный (на растительн масле) ®	150	3,68	6	38,85	222	512,01
	Чай с лимоном и сахаром	207	0,06		7,45	28,9	14 539,21
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,68	75,2	976,04
Итого за Завтрак		587	21,94	9	72,82	455,9	
Обед							
	Томаты свежие порциями	60	0,66		8,26	74,3	835,07
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Жаркое по-домашнему из говядины	200	19,53	17	16,98	392,1	893
	Хлеб пшеничный	45	4,82	2	24,08	123,3	897
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Обед		816	36,42	29	114,45	990,4	
Итого за день		1 403	58,36	38	187,27	1446,3	

Рацион:

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2	1 006
	Котлета Домашняя*	90	12,76	17	11,62	256,2	661,04
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
Итого за Завтрак		500	24,13	26	73,38	671,1	
Обед							
	Перец болгарский свежий порционно	60	0,48		7,55	33	836,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	124,01
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Птица запеченная гипоаллергенное меню	90	23,06	2	2,07	177,8	1 237,03
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Компот из клубники и смородины св/м без сахара	200	0,24		3	14,8	393,07
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,68	75,2	976,04
Итого за Обед		941	37,77	17	91,56	742,7	
Итого за день		1 441	61,9	43	164,94	1413,8	

Рацион:

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из отварной птицы	200	12,3	8	24,8	223	2,47
	Чай с лимоном	207	0,09		20,97	82,6	483
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Фрукты свежие	200	0,8	1	24	94	14 541,01
Итого за Завтрак		627	14,69	10	80,05	452	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Суп картофельный	200	2,6	3	8,6	69	112
	Куры отварные (I вариант)	15	2,63	3		34,4	2,21
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Грудка куриная в соусе	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105,05
	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,03
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,32		16,46	69,7	705,02
	Хлеб пшеничный	45	4,82	2	24,08	123,3	897
	Хлеб ржаной.	45	3,83	1	19,13	116,6	1 147
	Фрукты свежие	150	0,6	1	18	70,5	14 541,01
Итого за Обед		966	42,17	26	126,12	901,6	
Итого за день		1 593	56,86	36	206,17	1353,6	

Рацион:

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Томаты свежие порциями	30	0,33		4,13	37,1	835,07
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
Итого за Завтрак		505	21,8	23	58,44	452	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,78	3	4,56	45,7	14 538,13
	Суп-лапша вегетарианская	200	1,08	2	6,37	49,2	1,6
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Свинина по-строгановски в бульоне	100	9,82	5	2,37	94,6	14 659
	Рис припущенный (на растительн масле) ®	150	3,68	6	38,85	222	512,01
	Напиток ягодный без сахара	200	0,2		25,41	95,8	1 462,48
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
Итого за Обед		751	20,16	18	92,46	601,8	
Итого за день		1 256	41,96	41	150,9	1053,8	

Рацион:

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" безмолочная	210	2,44	6	21,91	149,1	14 539,12
	Чай с сахаром	200			9,5	38	11,2
	Хлеб пшеничный (I вариант)	55	4,18		27,06	129,3	1 627
	Фрукты свежие	180	0,72	1	21,6	84,6	14 541,01
Итого за Завтрак		645	7,34	7	80,07	401	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Уха ростовская	200	16,15	6	12,14	129,6	1 435
	Котлета Московская	90	13,66	25	10,47	321,5	
	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,03
	Напиток из вишни с/м без сахара	200	0,12		0,85	5,1	930,04
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		730	38,8	41	75,48	793,3	
Итого за день		1 375	46,14	48	155,55	1194,3	

Рацион:

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колобки мясные	110	15,38	14	2,56	139	1 436,04
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Фрукты свежие	135	0,54	1	16,2	63,5	14 541,01
Итого за Завтрак		625	21,79	20	63,48	457,9	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	0,73	6	7,74	88,7	14 612,26
	Суп картофельный	200	2,6	3	8,6	69	112
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Говядина в кисло-сладком соусе (Онищенко) без муки пшеничной	100	14,3	11	9,4	222,3	437,24
	Рис припущенный (на растительн масле) ®	150	3,68	6	38,85	222	512,01
	Напиток апельсиновый или мандариновый без сахара	200	0,15		1,41	7,1	925,03
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
	Хлеб ржаной.	35	2,98	1	14,88	90,7	1 147
	Фрукты свежие	200	0,8	1	24	94	14 541,01
Итого за Обед		981	29,02	30	123,66	890,1	
Итого за день		1 606	50,81	50	187,14	1348	

Рацион:

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Перец болгарский свежий порционно	30	0,24		3,78	16,5	836,04
	Мясо тушеное в соусе (свинина)	100	13,35	25	3,88	275	437,29
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		510	22,6	30	80,39	658,8	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,13
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Битки Российские без яйца куриного	90	13,36	13	10,1	214,4	658,05
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	30	0,38	2	2,02	26	1 632,05
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	86	10,05
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
Итого за Обед		911	35,72	40	132,91	1036,5	
Итого за день		1 421	58,32	70	213,3	1695,3	

Рацион:

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рубленые из курицы с маслом	90	2,48	5	14,3	108,4	1 106
	Рис припущенный (на растительн масле) ®	150	3,68	6	38,85	222	512,01
	Кофейный напиток без молока	200	3,84	4	14,38	152	1 110,04
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
	Фрукты свежие	150	0,6	1	18	70,5	14 541,01
Итого за Завтрак		615	13,28	17	98,91	621,4	
Обед							
	Томаты свежие порциями	60	0,66		8,26	74,3	835,07
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4	13,06	107,8	1 526
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Куры отварные (I вариант)	10	1,75	2		22,9	2,21
	Мясо отварное	90	27,9	4		146,5	2,1
	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		761	42,49	20	87,1	735,1	
Итого за день		1 376	55,77	37	186,01	1356,5	

(лист 10)

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рагу из овощей с кашей	210	7,98	10	30,52	246,4	1 651,02
	Чай с сахаром	200			6,99	27,9	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 627
	Фрукты свежие	200	0,8	1	24	94	14 541,01
Итого за Завтрак		635	10,68	11	73,81	427,1	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Говядина отварная	10	3,02	3	0,12	35,8	222
	Грудка куриная с овощами	200	13,22	24	22,74	362,9	893,11
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб пшеничный (I вариант)	45	3,42		22,14	105,7	1 627
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		746	25,59	32	89,6	769,8	
Итого за день		1 381	36,27	43	163,41	1196,9	

Итого за период	14 388	523,06	457	1761,16	13318,6	
Среднее значение за период	1 438,8	52,3	45,7	176,1	1331,9	

Составил

Утвердил _____