

Исключить: Весной: орехи, яблоки, груши, черешню, киви, абрикосы, персики, сливы, сырую морковь, крахмал картофельный, оливки, авокадо, гранат

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	250	9,39	9	51,38	329,1	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
	Итого за Завтрак		550	18,47	16	314,84	629,3
Обед	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	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
	Итого за Обед		890	30,24	29	81,17	772,7
Итого за день		1 440	48,71	45	396,01	1402	

(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
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
	Итого за Завтрак		635	23,18	19	90,18	664,9
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Уха рабацкая (сайда, минтай)	250	12,53	7	18,64	193	181,02
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	31,65	23	22,75	483,9	1 633,97
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
Итого за Обед		850	51,24	38	84,31	952,9	
Итого за день		1 485	74,42	57	174,49	1617,8	

Рацион:

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		5	27,5	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
	Итого за Завтрак		560	32,88	17	91,01	679,3
Обед	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
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	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
Итого за Обед		921	36,22	39	135,35	1052,6	
Итого за день		1 481	69,1	56	226,36	1731,9	

(лист 4)

Рацион:

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный паровой	220	21,82	20	6,2	293,3	4,11
	Батон	50	3,75	1	25,7	131	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
	Итого за Завтрак		550	30,42	74	245,95	862,4
Обед	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
Итого за Обед		861	33,39	54	130,28	1160,5	
Итого за день		1 411	63,81	128	376,23	2022,9	

Рацион:		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		570	26,76	28	88,66	592,1	
Обед							
	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
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	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
Итого за Обед		931	39,22	31	154,06	1019,7	
Итого за день		1 501	65,98	59	242,72	1611,8	

Рацион:		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	70	1,44	4	8,69	81,1	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
Итого за Завтрак		550	29,7	34	103,69	713,5	
Обед							
	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
	Рыба припущенная	100	0,59		0,19	3,5	258
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	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 клубникой ®	70	6,83	6	232,04	157,8	677,08
Итого за Обед		861	21,73	22	321,32	747	
Итого за день		1 411	51,43	56	425,01	1460,5	

Рацион: Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец свежий мелконашинкованный	55	0,39		1,05	6,1	8,11
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	250	5,44	11	43,33	265,7	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
Итого за Завтрак		550	22,84	26	97,3	645,7	
Обед	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
Итого за Обед		861	33,25	46	123,3	1046,7	
Итого за день		1 411	56,09	72	220,6	1692,4	

(лист 8)

Рацион: Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		550	19,99	18	76,12	572,7	
Обед	Огурец свежий мелконашинкованный	100	0,7		1,9	11	8,11
	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
Итого за Обед		881	29,79	31	120,86	953,6	
Итого за день		1 431	49,78	49	196,98	1526,3	

Рацион:		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		5	27,5	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
Итого за Завтрак		555	36,37	18	85,75	666,1	
Обед							
	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
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	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
Итого за Обед		971	47,45	45	317,6	1306,7	
Итого за день		1 526	83,82	63	403,35	1972,8	

(лист 10)

Рацион:		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		560	20,99	18	77,72	618,9	
Обед							
	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
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	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
Итого за Обед		931	28,98	34	125,66	966,1	
Итого за день		1 491	49,97	52	203,38	1585	

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		550	9,91	21	264,58	436,3	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	300	3,17	8	22,52	178,4	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
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
Итого за Обед		811	39,67	25	91,68	734,5	
Итого за день		1 361	49,58	46	356,26	1170,8	

(лист 12)

Рацион:

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы соленые	50	0,4		0,85	6,5	1 006
	Бигус	250	22,84	23	12,85	343,1	1 191
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	29,25	129,5	1 148
Итого за Завтрак		550	27,49	25	58,95	542,9	
Обед							
	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
	Рыба припущенная	100	0,59		0,19	3,5	258
	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
Итого за Обед		921	18,99	15	123,46	828,5	
Итого за день		1 471	46,48	40	182,41	1371,4	

Итого за период	17 420	709,17	723	3403,8	19165,6
Среднее значение за период	1 451,7	59,1	60,3	283,7	1597,1

Составил

Утвердил

