

Исключить: яблоки, груши, сухофрукты(изюм, курага, чернослив), виноград, киви

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион:

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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>	
Полдник	Пирог с курицей и консерв огурцами	150	18,92	16	40,21	590,2	14 506
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>18,92</b>	<b>16</b>	<b>56,21</b>	<b>654</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 240</b>	<b>47,26</b>	<b>51</b>	<b>142,08</b>	<b>1490,7</b>	

(лист 2)

Рацион:

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>51,24</b>	<b>38</b>	<b>84,31</b>	<b>952,9</b>	
Полдник	Манник на кефире	70	4,68	6	43,16	241,6	1 182,03
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
<b>Итого за Полдник</b>		<b>395</b>	<b>8,37</b>	<b>9</b>	<b>63,32</b>	<b>364,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>59,61</b>	<b>47</b>	<b>147,63</b>	<b>1317,5</b>	

Рацион:		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>921</b>	<b>36,22</b>	<b>39</b>	<b>135,35</b>	<b>1052,6</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Плюшка Московская с сахаром	80	4,88	3	31,26	254,8	938,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>33,56</b>	<b>24</b>	<b>85,9</b>	<b>858,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 381</b>	<b>69,78</b>	<b>63</b>	<b>221,25</b>	<b>1911,2</b>	

Рацион:		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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
<b>Итого за Обед</b>		<b>861</b>	<b>33,39</b>	<b>54</b>	<b>130,28</b>	<b>1160,5</b>	
<b>Полдник</b>							
	Огурцы в нарезке	100	0,8		2,5	14,1	14 538,02
	Улитка с корицей®	80	4,79	53	198,89	378,2	677,2
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1 604
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	<b>11,39</b>	<b>58</b>	<b>209,39</b>	<b>493,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 241</b>	<b>44,78</b>	<b>112</b>	<b>339,67</b>	<b>1653,8</b>	

Рацион:		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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>		<b>931</b>	<b>40,22</b>	<b>31</b>	<b>273,01</b>	<b>1088,9</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг творожный запеченный (из творога нежирного) без сметаны	150	21,77	6	22,04	230	1 073,07
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	<b>24,14</b>	<b>9</b>	<b>54,36</b>	<b>390,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 311</b>	<b>64,36</b>	<b>40</b>	<b>327,37</b>	<b>1479</b>	

Рацион:		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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
	Рыба припущенная *	100	24,08	1	0,21	90,1	166,01
	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 вишней ®	70	0,41		13,92	61,7	677,22
<b>Итого за Обед</b>		<b>861</b>	<b>38,8</b>	<b>17</b>	<b>103,22</b>	<b>737,5</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пицца с сыром	150	22,49	25	39,74	452,2	14 506,02
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>26,36</b>	<b>29</b>	<b>59,82</b>	<b>642,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 211</b>	<b>65,16</b>	<b>46</b>	<b>163,04</b>	<b>1379,7</b>	

Рацион:		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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	250	9,12	18	53	385,3	1 454,01
	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	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>881</b>	<b>22,17</b>	<b>34</b>	<b>119,93</b>	<b>859,1</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пицца с курицей и консерв огурцами	150	18,92	16	40,21	590,2	14 506
	Горячий шоколад	200	10,72	10	37,5	240,8	14 539,89
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>29,64</b>	<b>26</b>	<b>77,71</b>	<b>831</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 231</b>	<b>51,81</b>	<b>60</b>	<b>197,64</b>	<b>1690,1</b>	

Рацион:		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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>Полдник</b>							
	Огурец свежий мелконашинкованный	100	0,7		1,9	11	8,11
	Хачапури из сыра	100	9,2	3	1,3	280,5	1 287,02
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>19,2</b>	<b>351,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 281</b>	<b>40,29</b>	<b>40</b>	<b>149,36</b>	<b>1398</b>	

Рацион:		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>971</b>	<b>47,45</b>	<b>45</b>	<b>317,6</b>	<b>1306,7</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7	1 297
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	<b>22,78</b>	<b>19</b>	<b>53,63</b>	<b>522</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 351</b>	<b>70,23</b>	<b>64</b>	<b>371,23</b>	<b>1828,7</b>	

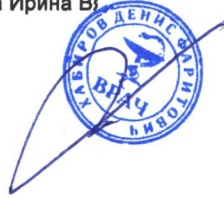
Рацион:		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Зелень свежая	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
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>931</b>	<b>28,98</b>	<b>34</b>	<b>125,66</b>	<b>966,1</b>	
<b>Полдник</b>							
	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	1 624
	Крендель песочный с сахаром	100	7,85	18	74,78	488,1	838
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1 604
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>14,85</b>	<b>29</b>	<b>93,98</b>	<b>693,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 331</b>	<b>43,83</b>	<b>63</b>	<b>219,64</b>	<b>1659,2</b>	

Рацион:		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>761</b>	<b>39,24</b>	<b>23</b>	<b>78,43</b>	<b>671,6</b>	
Полдник	Вареники с фаршем картофельным с луком	200	0,08	7	0,1	67,5	725,05
	Сметана порц.	30	0,75	6	1,02	61,8	986
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>3,08</b>	<b>14</b>	<b>32,54</b>	<b>271,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 221</b>	<b>42,32</b>	<b>37</b>	<b>110,97</b>	<b>943,3</b>	

Рацион:		Неделя: 2		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	19,91	1	0,11	190,6	166
	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>38,31</b>	<b>16</b>	<b>123,38</b>	<b>1015,6</b>
Полдник	Самса с курицей	150	9,88	20	27,12	330,5	14 495
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1 604
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,68</b>	<b>25</b>	<b>35,12</b>	<b>431,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 271</b>	<b>53,99</b>	<b>41</b>	<b>158,5</b>	<b>1447,1</b>	

Итого за период	15 315	653,42	664	2548,38	18198,3	
Среднее значение за период	1 276,3	54,5	55,3	212,4	1516,5	

Составил \_\_\_\_\_ Кучева Ирина В.



Утвердил \_\_\_\_\_

