

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
Итого за Обед		890	28,34	35	85,87	836,7	
Полдник							
	Пицца с курицей и консерв огурцами	150	18,92	16	40,21	590,2	14 506
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Полдник		350	18,92	16	56,21	654	
Итого за день		1 240	47,26	51	142,08	1490,7	

(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
Итого за Обед		850	51,24	38	84,31	952,9	
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
Итого за Полдник		395	8,37	9	63,32	364,6	
Итого за день		1 245	59,61	47	147,63	1317,5	

Рацион:

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		460	33,56	24	85,9	858,6	
Итого за день		1 381	69,78	63	221,25	1911,2	

Рацион:

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		380	11,39	58	209,39	493,3	
Итого за день		1 241	44,78	112	339,67	1653,8	

Рацион:		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	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
Итого за Обед		931	40,22	31	273,01	1088,9	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		380	24,14	9	54,36	390,1	
Итого за день		1 311	64,36	40	327,37	1479	

Рацион:		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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
Итого за Обед		861	38,8	17	103,22	737,5	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		350	26,36	29	59,82	642,2	
Итого за день		1 211	65,16	46	163,04	1379,7	

Рацион:		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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
Итого за Обед		881	22,17	34	119,93	859,1	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		350	29,64	26	77,71	831	
Итого за день		1 231	51,81	60	197,64	1690,1	

Рацион:		Неделя: 2		День: вторник			
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
	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	30,29	37	130,16	1046,6	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		400	10	3	19,2	351,4	
Итого за день		1 281	40,29	40	149,36	1398	

Рацион:		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		380	22,78	19	53,63	522	
Итого за день		1 351	70,23	64	371,23	1828,7	

Рацион:		Неделя: 2		День: четверг			
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
	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	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		400	14,85	29	93,98	693,1	
Итого за день		1 331	43,83	63	219,64	1659,2	

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
Итого за Обед		761	39,24	23	78,43	671,6	
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
Итого за Полдник		460	3,08	14	32,54	271,7	
Итого за день		1 221	42,32	37	110,97	943,3	

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
	Итого за Обед		921	38,31	16	123,38	1015,6
Полдник	Самса с курицей	150	9,88	20	27,12	330,5	14 495
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	1 604
Итого за Полдник		350	15,68	25	35,12	431,5	
Итого за день		1 271	53,99	41	158,5	1447,1	

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 _____

