

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 11-18 (10 дней)		Неделя : 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Биточки мясные с томатным соусом	60/50	52	57	22	808	7 055,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	8	10	50	323	4 007,03
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак1			64	68	110	1305	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	7	2	30	170	43,01
	Рыба , тушенная в томате с овощами	45/45	14	8	7	201	7 002,02
	Рис припущенный	200	5	9	38	290	8 003,01
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	421
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
Итого за Обед			33	21	133	934	
Итого за день			97	89	243	2239	

(лист 2)

Рацион: 11-18 (10 дней)		Неделя : 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	22	12	15	282	7 010
	Чай с лимоном	200			15	61	10 012
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
	Кисломолочный продукт	100	4	2	6	57	404
Итого за Завтрак1			30	15	59	514	
Обед							
	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	6	55	7,02
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/25	3	4	8	94	2 014,07
	Рагу из овощей с мясом	160	12	5	16	115	3 001,01
	Кисель витаминизированный	200			27	103	118
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	421
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	420
Итого за Обед			22	13	91	534	
Итого за день			52	28	150	1048	

Неделя

Рацион: 11-18 (10 дней)

: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Рис припущенный	180	5	8	34	261	8 003,01
	Рыба , тушенная в томате с овощами	50/50	16	9	7	224	7 002,02
	Чай витаминизированный	200			10	40	132,04
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак1			25	18	74	639	
Обед	Щи из капусты свежей со сметаной	200/10	15	9	54	354	2 003,05
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/4	6	8	37	243	4 007,03
	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	45/45	27	26	9	365	7 054
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2		16	79	421,01
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	420
	Итого за Обед			53	44	149	1192
Итого за день			78	62	223	1831	

(лист 4)

Неделя

Рацион: 11-18 (10 дней)

: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Масло сливочное	8		7		60	401
	Запеканка из творога с со сгущенным молоком	120/10	21	15	27	328	6 001,01
	Яблоко	125	1		7	36	11 001,01
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
	Чай с сахаром	200			15	60	132
Итого за Завтрак1			26	23	72	598	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3	5	12	108	2 001
	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	43	47	18	661	7 055,08
	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	7	6	32	212	8 001,03
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
Итого за Обед			59	59	116	1234	
Итого за день			85	82	188	1832	

Неделя

Рацион: 11-18 (10 дней)

: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	6	10	29	231	70,05
	Сыр порционный	10	2	3		38	27
	Чай витаминизированный	200			10	40	132,04
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	420
	Кисломолочный продукт	100	4	2	6	57	404
	Итого за Завтрак1		16	16	65	469	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	210	7	4	35	201	30
	Пюре картофельное	200	5	12	34	265	8 005
	Котлеты из мяса цыпленка	90	11	12	8	184	7 066,17
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Хлеб пшеничный	20	2		9	46	420
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	421
	Итого за Обед		27	28	113	815	
Итого за день		43	44	178	1284		

(лист 6)

Неделя

Рацион: 11-18 (10 дней)

: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11	16	34	334	4 007,04
	Масло сливочное	10		8		75	401
	Яблоко	100	1		5	29	11 001,01
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
	Чай витаминизированный	200			10	40	132,04
	Итого за Завтрак1		16	25	72	592	
Обед	Суп с мелкошинкованными овощами и сметаной	250/10	2	5	8	90	2 009,05
	Плов из филе птицы	200	4	11	44	288	102,04
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Итого за Обед		11	17	101	608	
Итого за день			27	42	173	1200	

Неделя : 2 День: вторник

Рацион: 11-18 (10 дней)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Тефтели мясные с томатным соусом	60/40	41	45	18	630	7 055,04
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	6	5	27	177	8 001,03
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	420
	Кисломолочный продукт	100	4	2	6	57	404
Итого за Завтрак1			54	53	84	1015	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	6	74	7
	Суп-лапша	250	4	6	11	109	39,02
	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	22	12	15	282	7 010
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2		16	79	421,01
	Чай с сахаром	200			15	60	132
Итого за Обед			33	24	86	718	
Итого за день			87	77	170	1733	

Неделя : 2 День: среда

Рацион: 11-18 (10 дней)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Масло сливочное	8		7		60	401
	Плов из филе птицы	170	4	9	37	245	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
	Яблоко	100	1		5	29	11 001,01
	Чай с сахаром	200			15	60	132
Итого за Завтрак1			9	17	80	508	
Обед	Щи из капусты свежей со сметаной	250/10	19	11	67	438	2 003,05
	Макаронные изделия отварные с маслом	160/5	7	8	40	260	4 007,03
	Гуляш	45/45	15	8	3	142	7 014,01
	Соус томатный	40		1	4	31	116,01
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	421
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
Итого за Обед			48	30	172	1144	
Итого за день			57	47	252	1652	

Неделя

: 2

День: четверг

Рацион: 11-18 (10 дней)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Гуляш	45/45	15	8	3	142	7 014,01
	Пюре картофельное	170	4	10	29	225	8 005
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	61	10 012,01
	Сыр порционный	10	2	3		38	27
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак1			25	22	70	580	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	4	5	60	10,01
	Свекольник со сметаной	200/10	15	4	86	213	19,01
	Тефтели мясные с томатным соусом	60/40	41	45	18	630	7 055,04
	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	6	5	28	183	8 001,03
	Кисель витаминизированный	200			27	103	118
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	421
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
Итого за Обед			70	60	207	1402	
Итого за день			95	82	277	1982	

(лист 10)

Неделя

: 2

День: пятница

Рацион: 11-18 (10 дней)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	160/5	6	8	32	230	4 001
	Сыр порционный	10	2	3		38	27
	Чай с сахаром	200			15	60	132
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	420
	Кисломолочный продукт	100	4	2	6	57	404
Итого за Завтрак1			16	14	76	499	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	4	5	10	112	2 014,06
	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	60/30	43	47	18	661	7 055,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	160/10	7	8	41	268	4 007,03
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	420
	Итого за Обед			60	61	129	1303
Итого за день			76	75	205	1802	

Итого за период	697	628	2059	16603	
Среднее значение за период	69,7	62,8	205,9	1660,3	

Составил _____ <Не
указан>

Утвердил _____