

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основной

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из редиса со свежим огурцом	100	1	10	5	107	33
	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/30	6	4	26	115	105
	Гуляш из говядины	100/50	21	15	19	316	259
	Греча рассыпчатая 1	200	4	5	24	198	323
	Напиток лимонный	200			26	105	436
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами 1	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	1		8	40	
	Вафли	30	1	1	19	105	
Итого за Обед		1 020	36	35	141	1052	
Итого за день		1 020	36	35	141	1052	

(лист 2)

Рацион: Основной

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра из кабачков	100	6	5	10	90	
	Суп из овощей с курицей и сметаной	250/10/30	11	4	10	91	95
	Плов из свинины	100/200	11	18	38	324	265
	Компот из свежих груш	200			20	115	394
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	1		8	40	
	Яблоки	130			11	54	
	Печенье сдобное	25	2	3	7	190	
	Сыр порционно	30	3	5	23	34	
Итого за Обед		1 135	36	35	141	1004	
Итого за день		1 135	36	35	141	1004	

Рацион: Основной

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с сельдью	120	4	14	13	167	417
	Суп гороховый с курицей	250/30	6	5	19	141	408
	Котлета мясная	100	8	8	7	138	410
	Пюре картофельное	200	12	5	20	188	335
	Компот из свежих яблок	200			31	127	394
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	1		8	40	
	Груша	120	1		19	69	
	Крекер	20	1	2	6	47	
Итого за Обед		1 100	35	34	137	983	
Итого за день		1 100	35	34	137	983	

(лист 4)

Рацион: Основной

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9	14	4	174	27
	Борщ с картофелем, курицей и сметаной	250/35/10	3	8	43	195	76
	Суфле из куриной грудки	100	12	6	27	192	320
	Макаронные изделия отварные	200	7	5	24	121	331
	Компот из кураги	200	1		13	82	401
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	1		8	40	
	Апельсин	130			2	55	
Итого за Обед		1 085	35	33	135	925	
Итого за день		1 085	35	33	135	925	

Рацион: Основной

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	8	5	106	23
	Суп с крупой и рыбой	250/30	3	4	15	213	107
	Жаркое по-домашнему	300	22	16	32	296	258
	Компот из апельсинов	200	1		34	121	399
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	1		8	40	
	Йогурт 125	125	4	3	21	100	
	Крекер	20	1	2	6	47	
Итого за Обед		1 085	35	33	135	989	
Итого за день		1 085	35	33	135	989	

(лист 6)

Рацион: Основной

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов	100	1	12	10	122	19
	Суп картофельный с рыбными консервами	300	10	7	22	223	97
	Котлеты рубленные из куриной грудки и индейки	100	10	7	8	135	314,02
	Рис отварной	200	7	6	27	189	325
	Компот из изюма	200	1		30	131	401
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	1		8	40	
	Яблоки	120			10	50	
	Крекер	20	1	2	6	47	
Итого за Обед		1 100	33	34	135	1003	
Итого за день		1 100	33	34	135	1003	

Диета: Основной

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат зеленый с огурцами	100	1	8	11	154	17
	Борщ с картофелем, говядиной и сметаной	250/25/20	3	6	29	168	76
	Биточки рыбные, со сметанным соусом	100/50	15	16	26	236	239
	Пюре картофельное	200	12	5	20	188	335
	Напиток из плодов шиповника	200	1		24	103	441
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	1		8	40	
	Яблоки	100			9	42	
Итого за Обед		1 105	35	35	141	997	
Итого за день		1 105	35	35	141	997	

(лист 8)

Диета: Основной

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4	6	15	96	48
	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/30/10	3	6	18	96	84
	Печень по-строгановски	100/50	12	13	19	223	256
	Макаронные изделия отварные	200	7	5	24	121	331
	Компот из кураги	200	1		13	82	401
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	1		8	40	
	Бананы	200	3	1	21	91	
	Печенье сдобное	25	2	3	7	190	
Итого за Обед		1 225	35	34	139	1005	
Итого за день		1 225	35	34	139	1005	

Диетический рацион: Основной

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра из кабачков	100	6	5	10	90	
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250/40/20	3	6	17	133	91
	Мясо тушеное (свинина)	100/50	14	16	15	220	257
	Греча рассыпчатая 1	200	4	5	24	198	323
	Компот из мандаринов	200	1		19	141	399
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	1		8	40	
	Киви	120	1	1	11	61	
	Пряники с начинкой	45	3	3	25	116	
Итого за Обед		1 185	35	36	143	1065	
Итого за день		1 185	35	36	143	1065	

(лист 10)

Диетический рацион: Основной

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	7	13	89	22
	Суп пюре из птицы	300	3	5	18	125	170
	Рулет с луком и яйцом	100	17	13	10	226	280
	Ризотто с овощами	200	9	10	30	237	548
	Компот из чернослива	200	1		29	124	401
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	1		8	40	
	Груша	110	1		17	63	
Итого за Обед		1 070	35	35	139	970	
Итого за день		1 070	35	35	139	970	

а период	11 135	359	353	1388	10133	
ее значение за период		25,6	25,2	99,1	723,8	

Составил ДБС ДьяконоваСМ

Утвердил Директор



Бурсаров Д.