

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 витаминный (2 вариант) 19	100	2	15	9	176	42
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250/40/20	3	6	17	133	
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	11	5	4	103	
	Рис припущенный 14	200	4	5	39	209	
	Компот из свежих яблок	200			28	115	
	Помидор свежий порционно	40			2	7	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	2	1	16	80	
	Бутерброд горячий с сыром 5	50	8	11	14	187	
	Конфеты помадно молочные	30		1	25	111	
Итого за Обед		1 140	32	44	168	1187	
Итого за день		1 140	32	44	168	1187	

(лист 2)

Рацион: Основной

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Сельдь с картофелем и маслом	105	7	18	9	227	
	Суп - лапша домашняя	250/40	10	22	46	463	106
	Мясо тушеное (свинина)	100/50	16	17	3	220	
	Греча рассыпчатая 1	200	4	5	38	206	
	Компот из апельсинов 3	200	1		34	141	
	Помидор свежий порционно	40			2	7	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	2	1	16	80	
	Конфеты помадно молочные	30		1	25	111	
	Итого за Обед		1 075	42	64	187	1521
Итого за день		1 075	42	64	187	1521	

Рацион: Основной

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	10	3	106	
	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/40/20	3	6	8	96	84
	Плов из свинины	100/200	17	17	25	324	265
	Компот из кураги 5	200	1		34	142	401
	Помидор свежий порционно	40			2	7	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	2	1	16	80	
	Бутерброд горячий с сыром 5	50	8	11	14	187	
	Конфеты помадно молочные	30		1	25	111	
	Яблоки	100			14	52	
Итого за Обед		1 190	34	46	155	1171	
Итого за день		1 190	34	46	155	1171	

(лист 4)

Рацион: Основной

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат витаминный (1 вариант) 16	100	1	5	10	90	
	Суп картофельный с рыбными консервами	300	19	14	67	523	
	Котлета мясная из свинины и куриной грудки	100	8	8	6	125	
	Пюре картофельное	200	3	5	20	141	
	Компот из сухофруктов	200	1		32	131	402
	Помидор свежий порционно	30			1	5	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	2	1	16	80	
	Бутерброд горячий с сыром 5	50	8	11	14	187	
	Итого за Обед		1 040	44	44	180	1348
Итого за день		1 040	44	44	180	1348	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат рыбный	100	1	11	4	120	47
	Суп пюре из птицы	280	3	4	17	117	
	Филе бедра куриного, тушеное в сметанном соусе	100/50	13	17	4	215	
	Рис припущенный 14	200	4	5	39	209	
	Компот из апельсинов 3	200	1		34	141	
	Помидор свежий порционно	40			2	7	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	2	1	16	80	
Итого за Обед		1 030	26	38	130	955	
Итого за день		1 030	26	38	130	955	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из маринованных огурцов с репчатым луком	100	3	5	3	67	
	Суп пюре из птицы	280	3	4	17	117	
	Рыба (филе) отварная, с соусом польским(1 вариант)	100/50	20	12	2	195	5,01
	Рис припущенный 14	200	4	5	39	209	
	Компот из сухофруктов	200	1		32	131	402
	Помидор свежий порционно	50			2	8	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами 1	30					
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	2	1	16	80	
Бутерброд горячий с сыром 5	50	8	11	14	187		
Итого за Обед		1 090	41	38	125	994	
Итого за день		1 090	41	38	125	994	

Рацион: Основной

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат рыбный	100	1	11	4	120	47
	Борщ с курицей и сметаной	250/30	26	9	13	319	
	Запеканка картофельная со свиной и говяжьей печенью	350	10	10	22	219	
	Компот из свежих яблок	200			28	115	
	Помидор свежий порционно	40			2	7	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	2	1	16	80	
	Бутерброд горячий с сыром 5	50	8	11	14	187	
	Конфеты помадно молочные	30		1	25	111	
	Итого за Обед		1 110	49	43	138	1224
Итого за день		1 110	49	43	138	1224	

(лист 8)

Рацион: Основной

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной	100	1	10	7	123	
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/35	4	3	20	119	
	Плов из свинины	100/200	17	17	25	324	265
	Компот из кураги 5	200	1		34	142	401
	Помидор свежий порционно	40			2	7	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	2	1	16	80	
	Бутерброд горячий с сыром 5	50	8	11	14	187	
	Яблоки	100			14	52	
	Итого за Обед		1 135	35	42	146	1100
Итого за день		1 135	35	42	146	1100	

Рацион: Основной

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из квашеной капусты 100	100	2	5	8	83	
	Суп - лапша домашняя	250/40	10	22	46	463	106
	Поджарка из рыбы	100	19	12	14	238	
	Пюре картофельное	200	3	5	20	141	
	Помидор свежий порционно	30			1	5	
	Компот из апельсинов 3	200	1		34	141	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	2	1	16	80	
	Конфеты помадно молочные	30		1	25	111	
Итого за Обед		1 010	39	46	178	1328	
Итого за день		1 010	39	46	178	1328	

(лист 10)

Рацион: Основной

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5	20	7	224	48
	Суп картофельный с рыбными консервами	300	19	14	67	523	
	Фрикадельки мясные в томатном соусе	110/50	9	13	11	196	6
	Макаронные изделия отварные	200	6	5	31	191	331
	Помидор свежий порционно	100	1		4	17	
	Компот из свежих яблок	200			28	115	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	2		14	66	
	Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30	30	2	1	16	80	
	Бутерброд горячий с сыром 5	50	8	11	14	187	
Конфеты помадно молочные	50	1	2	41	185		
Итого за Обед		1 220	53	66	233	1784	
Итого за день		1 220	53	66	233	1784	

Итого за период	11 040	395	471	1640	12612	
Среднее значение за период		28,2	33,6	117,1	900,9	

Составил *Рахманов М. А.*

Утвердил *Бухаров Д. В.*

