

## 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 свеклы с сыром и чесноком                 | 100       | 5                | 11   | 11       | 196                     | 48          |
|               | Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной        | 250/25/10 | 5                | 8    | 13       | 102                     | 84,02       |
|               | Печень по-строгановски                             | 100/50    | 18               | 10   | 13       | 303                     | 256         |
|               | Греча рассыпчатая 1                                | 200       | 4                | 5    | 38       | 198                     | 323         |
|               | Компот из свежих яблок                             | 200       |                  |      | 28       | 115                     | 394         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30        | 2                |      | 14       | 66                      |             |
|               | Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30 | 30        | 1                |      | 8        | 40                      |             |
|               | Яблоки                                             | 150       |                  |      | 13       | 62                      |             |
|               | Сыр плавленый порционно                            | 19        |                  |      |          |                         |             |
| Итого за Обед |                                                    | 1 164     | 35               | 34   | 138      | 1082                    |             |
| Итого за день |                                                    | 1 164     | 35               | 34   | 138      | 1082                    |             |

(лист 2)

Рацион: Основной

Неделя: 1

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, курицей и сметаной              | 250/40/10 | 3                | 6    | 11       | 138                     | 76          |
|               | Биточки рыбные, со сметанным соусом                | 100/50    | 15               | 16   | 26       | 236                     | 239         |
|               | Пюре картофельное                                  | 200       | 12               | 5    | 20       | 188                     | 335         |
|               | Компот из свежих груш                              | 200       |                  |      | 27       | 115                     | 394         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30        | 2                |      | 14       | 66                      |             |
|               | Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30 | 30        | 1                |      | 8        | 40                      |             |
|               | Кекс                                               | 40        | 1                | 3    | 15       | 15                      |             |
|               | Мандарины 1                                        | 155       | 1                |      | 11       | 59                      |             |
| Итого за Обед |                                                    | 1 205     | 36               | 38   | 143      | 1011                    |             |
| Итого за день |                                                    | 1 205     | 36               | 38   | 143      | 1011                    |             |

| Рацион: Основной |                                                    | Неделя: 1 |                  |      | День: среда |                         |             |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы    |                         |             |
| Обед             | Салат из свежих огурцов                            | 100       | 1                | 9    | 8           | 94                      | 19          |
|                  | Суп картофельный с рыбными консервами              | 300       | 10               | 7    | 22          | 223                     | 97          |
|                  | Котлеты рубленые из куриной грудки                 | 100/10    | 9                | 8    | 10          | 180                     | 314         |
|                  | Макаронные изделия отварные                        | 200       | 6                | 5    | 24          | 141                     | 331         |
|                  | Компот из кураги                                   | 200       | 1                |      | 12          | 142                     | 401         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30        | 2                |      | 14          | 66                      |             |
|                  | Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30 | 30        | 1                |      | 8           | 40                      |             |
|                  | Яблоки                                             | 150       |                  |      | 13          | 62                      |             |
|                  | Йогурт 125                                         | 125       | 4                | 3    | 21          | 100                     |             |
|                  | Итого за Обед                                      | 1 245     | 34               | 32   | 132         | 1048                    |             |
| Итого за день    |                                                    | 1 245     | 34               | 32   | 132         | 1048                    |             |

(лист 4)

| Рацион: Основной |                                                    | Неделя: 1 |                  |      | День: четверг |                         |             |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы      |                         |             |
| Обед             | Винегрет овощной с сельдью 2                       | 120       | 5                | 10   | 19            | 123                     | 414         |
|                  | Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной    | 250/25/10 |                  |      |               |                         |             |
|                  | Мясо тушеное (свинина)                             | 100/50    | 18               | 16   | 15            | 220                     | 257         |
|                  | Рис припущенный                                    | 200       | 6                | 5    | 21            | 209                     |             |
|                  | Компот из апельсинов                               | 200       | 1                |      | 34            | 141                     | 399         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30        | 2                |      | 14            | 66                      |             |
|                  | Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30 | 30        | 1                |      | 8             | 40                      |             |
|                  | Груша                                              | 150       |                  |      | 21            | 78                      |             |
|                  | Печенье сдобное                                    | 45        | 3                | 7    | 16            | 238                     |             |
|                  | Итого за Обед                                      | 1 210     | 36               | 38   | 148           | 1115                    |             |
| Итого за день    |                                                    | 1 210     | 36               | 38   | 148           | 1115                    |             |

| Рацион: Основной |                                                    | Неделя: 1 |                  |      | День: пятница |                         |             |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы      |                         |             |
| Обед             | Салат картофельный                                 | 100       | 2                | 15   | 14            | 192                     | 403         |
|                  | Суп из овощей с курицей и сметаной                 | 250/25/20 | 3                | 4    | 9             | 79                      | 95          |
|                  | Голубцы ленивые                                    | 300       | 23               | 16   | 41            | 447                     | 306         |
|                  | Компот из свежих яблок                             | 200       |                  |      | 28            | 115                     | 394         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30        | 2                |      | 14            | 66                      |             |
|                  | Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30 | 30        | 1                |      | 8             | 40                      |             |
|                  | Груша                                              | 160       | 1                |      | 22            | 84                      |             |
|                  | Печенье овсяное                                    | 40        | 4                | 2    | 7             | 57                      |             |
| Итого за Обед    |                                                    | 1 155     | 36               | 37   | 143           | 1080                    |             |
| Итого за день    |                                                    | 1 155     | 36               | 37   | 143           | 1080                    |             |

(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 помидоров                            | 100       | 1                | 7    | 13                | 89                      | 22          |
|                  | Суп с макаронными изделиями и курицей                | 250/40    | 4                | 4    | 16                | 115                     | 105         |
|                  | Гуляш из говядины                                    | 100/50    | 21               | 19   | 11                | 366                     | 259         |
|                  | Греча рассыпчатая 1                                  | 200       | 4                | 5    | 38                | 198                     | 323         |
|                  | Компот из свежих груш                                | 200       |                  |      | 27                | 115                     | 394         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами 1 | 30        | 2                |      | 14                | 66                      |             |
|                  | Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30   | 30        | 1                |      | 8                 | 40                      |             |
|                  | Йогурт 125                                           | 125       | 4                | 3    | 21                | 100                     |             |
|                  | Итого за Обед                                        | 1 125     | 37               | 38   | 148               | 1089                    |             |
| Итого за день    |                                                      | 1 125     | 37               | 38   | 148               | 1089                    |             |

| Рацион: Основной |                                                    | Неделя: 2 |                  |      |          | День: вторник           |             |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед             |                                                    |           |                  |      |          | 83                      | 40          |
|                  | Салат из квашеной капусты                          | 100       | 2                | 5    | 8        | 125                     | 170         |
|                  | Суп пюре из птицы                                  | 300       | 3                | 5    | 18       | 306                     | 311         |
|                  | Плов из птицы                                      | 100/200   | 18               | 14   | 28       | 142                     | 401         |
|                  | Компот из кураги                                   | 200       | 1                |      | 12       | 66                      |             |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30        | 2                |      | 14       | 40                      |             |
|                  | Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30 | 30        | 1                |      | 8        | 73                      |             |
|                  | Груша                                              | 140       |                  |      | 19       | 201                     |             |
|                  | Печенье сдобное                                    | 38        | 3                | 6    | 14       | 27                      |             |
|                  | Сыр порционно                                      | 20        | 2                | 4    | 18       | 1063                    |             |
|                  | Итого за Обед                                      | 1 158     | 32               | 34   | 139      | 1063                    |             |
| Итого за день    |                                                    | 1 158     | 32               | 34   | 139      | 1063                    |             |

(лист 8)

| Рацион: Основной |                                                    | Неделя: 2 |                  |      |          | День: среда             |             |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Обед             |                                                    |           |                  |      |          | 154                     | 17          |
|                  | Салат зеленый с огурцами                           | 100       | 1                | 8    | 11       | 141                     | 99          |
|                  | Суп гороховый с говядиной                          | 250/40    | 6                | 5    | 19       | 125                     | 410         |
|                  | Котлета мясная                                     | 100       | 7                | 8    | 6        | 188                     | 335         |
|                  | Пюре картофельное                                  | 200       | 12               | 5    | 20       | 141                     | 399         |
|                  | Компот из мандаринов                               | 200       | 1                |      | 34       | 66                      |             |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30        | 2                |      | 14       | 40                      |             |
|                  | Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30 | 30        | 1                |      | 8        | 56                      |             |
|                  | Яблоки                                             | 135       |                  |      | 12       | 165                     |             |
|                  | Печенье затяжное                                   | 40        | 4                | 5    | 17       | 1076                    |             |
|                  | Итого за Обед                                      | 1 125     | 34               | 31   | 141      | 1076                    |             |
| Итого за день    |                                                    | 1 125     | 34               | 31   | 141      | 1076                    |             |

| Рацион: Основной |                                                    | Неделя: 2 |                  | 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, говядиной и сметаной            | 250/40/10 | 3                | 6             | 12       | 168                     | 76          |
|                  | Суфле из куриной грудки                            | 100       | 12               | 6             | 27       | 192                     | 320         |
|                  | Макаронные изделия отварные                        | 200       | 6                | 5             | 24       | 141                     | 331         |
|                  | Напиток лимонный                                   | 200       |                  |               | 26       | 105                     | 436         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами | 30        | 2                |               | 14       | 66                      |             |
|                  | Батон нарезной высшего сорта с микронутриентами 30 | 30        | 1                |               | 8        | 40                      |             |
|                  | Яблоки                                             | 135       |                  |               | 12       | 56                      |             |
|                  | Крекеры                                            | 25        | 2                | 5             | 15       | 118                     |             |
|                  | Итого за Обед                                      | 1 120     | 35               | 36            | 142      | 1060                    |             |
| Итого за день    |                                                    | 1 120     | 35               | 36            | 142      | 1060                    |             |

| 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 и огурцов                | 100       | 1                | 10            | 3        | 106                     | 23          |
|                  | Суп с крупой и рыбой                               | 250/30    | 3                | 4             | 15       | 213                     | 107         |
|                  | Жаркое по-домашнему                                | 300       | 22               | 16            | 31       | 396                     | 258         |
|                  | Компот из апельсинов                               | 200       | 1                |               | 34       | 141                     | 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                     |             |
|                  | Кекс                                               | 40        | 1                | 3             | 15       | 15                      |             |
|                  | Итого за Обед                                      | 1 105     | 35               | 36            | 141      | 1077                    |             |
| Итого за день    |                                                    | 1 105     | 35               | 36            | 141      | 1077                    |             |

|                          |        |     |      |       |       |  |
|--------------------------|--------|-----|------|-------|-------|--|
| за период                | 11 612 | 350 | 354  | 1415  | 10701 |  |
| еднее значение за период |        | 25  | 25,3 | 101,1 | 764,4 |  |

Составил Р.б.с. Дьяконова СМ

Утвердил \_\_\_\_\_