

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Булочка "Сдобная" 1/50 | 50 | 5 | 6 | 22 | 166 | |
| | Сыр твердых сортов в нарезке (1/20) | 20 | 5 | 6 | | 73 | |
| | Каша молочная манная со сливочным маслом и вареньем 1/200/10/10 | 200/10/10 | 6 | 10 | 39 | 265 | |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 3 | 16 | 104 | |
| | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 26 | 101 | 726 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра морковная 1/100 | 100 | 2 | | 21 | 91 | |
| | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и колбасой 1/250/20 | 250/20 | 12 | 5 | 19 | 177 | |
| | Биточки из говядины (1/90) | 90 | 16 | 16 | 15 | 217 | |
| | Рис отварной (1/180) | 180 | 4 | 6 | 44 | 250 | |
| | Напиток из вишни с/м Вит | 200 | | | 10 | 43 | |
| | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Хлеб ржаной 1/50 | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | |
| Итого за Обед | | | 38 | 28 | 145 | 954 | |
| Итого за день | | | 62 | 54 | 246 | 1680 | |

(лист 2)

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Икра кабачковая (1/60) | 60 | 1 | 4 | 4 | 54 | |
| | Плов с отварной птицей (филе бедра индейки) 1/280 | 280 | 28 | 12 | 43 | 391 | |
| | Морс из брусники | 200 | | | 13 | 53 | |
| | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| Итого за Завтрак | | | 33 | 17 | 84 | 616 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из консервированных огурцов с луком 1/60 | 60 | 1 | 3 | 2 | 40 | |
| | Суп картофельный с клецками и отварной индейкой (1/250/10) | 250/10 | 10 | 9 | 19 | 214 | |
| | Бефстроганов из говядины 1/90 | 90 | 14 | 13 | 5 | 195 | |
| | Пюре картофельное 1/180 | 180 | 4 | 6 | 27 | 173 | |
| | Напиток из свежих яблок с вишней Вит | 200 | | | 26 | 106 | |
| | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Хлеб ржаной 1/50 | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | |
| Итого за Обед | | | 33 | 32 | 115 | 904 | |
| Итого за день | | | 66 | 49 | 199 | 1520 | |

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Подгарнировка из свежих помидоров (1/60) | 60 | 1 | | 4 | 21 | |
| | Жаркое по-домашнему с грудкой индейки 1/240 | 240 | 25 | 15 | 26 | 344 | |
| | Чай с сахаром и лимоном 200/7 | 200/7 | | | 11 | 48 | |
| | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| Итого за Завтрак | | | 30 | 16 | 65 | 531 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров с луком 1/100 | 100 | 1 | 5 | 4 | 70 | |
| | Борщ с капустой, картофелем, сметаной и отварной индейкой (бедро) 1/250/10/10 | 250/10/10 | 9 | 8 | 13 | 161 | |
| | Пельмени отварные с маслом 1/200/15 | 200/15 | 14 | 21 | 36 | 416 | |
| | Напиток из свежих (с/м) ягод Вит (Клубника) | 200 | | | 9 | 36 | |
| | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Хлеб ржаной 1/50 | 30 | 1 | | 13 | 63 | |
| Итого за Обед | | | 27 | 34 | 89 | 817 | |
| Итого за день | | | 57 | 50 | 154 | 1348 | |

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с вареньем 1/150/10 | 150/10 | 20 | 14 | 30 | 324 | |
| | Напиток из свежих яблок Вит | 200 | | | 15 | 63 | |
| | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 15 | 69 | 505 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом (1/100) | 100 | 3 | 10 | 10 | 143 | |
| | Щи с фасолью конс., картофелем, сметаной и отварной индейкой (бедро) (1/250/10/25) | 250/10/25 | 9 | 10 | 11 | 174 | |
| | Биточки из индейки (грудка) 1/90 | 90 | 18 | 5 | 11 | 159 | |
| | Пюре картофельное 1/180 | 180 | 4 | 6 | 27 | 173 | |
| | Напиток из свежих яблок с вишней Вит | 200 | | | 26 | 106 | |
| | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Хлеб ржаной 1/50 | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | |
| Итого за Обед | | | 38 | 32 | 121 | 931 | |
| Итого за день | | | 62 | 47 | 190 | 1436 | |

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Огурец соленый 1/100 | 100 | | | | 23 | |
| | Тефтели рыбные из минтая с рисом и соусом 1/100/30 | 100/30 | 16 | 12 | 17 | 237 | |
| | Пюре картофельное 1/180 | 180 | 4 | 6 | 27 | 173 | |
| | Напиток из свежих яблок с вишней Вит | 200 | | | 26 | 106 | |
| | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 19 | 94 | 657 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/100) | 100 | 1 | 8 | 7 | 112 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 1/250/20 | 250/20 | 7 | 6 | 18 | 154 | |
| | Котлеты домашние с томатным соусом 1/100/30 | 100/30 | 18 | 17 | 17 | 294 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом 1/180 | 180 | 8 | 2 | 35 | 191 | |
| | Чай с сахаром Вит с 11 лет | 200 | | | 7 | 27 | |
| | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Хлеб ржаной 1/50 | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | |
| Итого за Обед | | | 38 | 34 | 120 | 954 | |
| Итого за день | | | 62 | 53 | 214 | 1611 | |

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Томаты в с/с консервированные (1/100) | 100 | | | 10 | 100 | |
| | Пельмени отварные с маслом 1/200/15 | 200/15 | 14 | 21 | 36 | 416 | |
| | Чай с сахаром и лимоном 200/7 | 200/7 | | | 11 | 48 | |
| | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 22 | 81 | 682 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из картофеля, кукурузы конс.,огурца конс. и моркови 1/100 | 100 | 1 | 8 | 7 | 112 | |
| | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и колбасой 1/250/20 | 250/20 | 12 | 5 | 19 | 177 | |
| | Биточки из индейки (грудка) 1/90 | 90 | 18 | 5 | 11 | 159 | |
| | Рис отварной (1/180) | 180 | 4 | 6 | 44 | 250 | |
| | Напиток из брусники | 200 | | | 9 | 36 | |
| | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Хлеб ржаной 1/50 | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | |
| Итого за Обед | | | 39 | 25 | 126 | 910 | |
| Итого за день | | | 57 | 47 | 207 | 1592 | |

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Икра кабачковая (1/60) | 60 | 1 | 4 | 4 | 54 | |
| | Биточки из индейки (филе бедра) 1/100 | 100 | 17 | 6 | 11 | 172 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом 1/185 | 185 | 6 | 7 | 39 | 242 | |
| | Чай с сахаром Вит с 11 лет | 200 | | | 7 | 27 | |
| | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| Итого за Завтрак | | | 28 | 18 | 85 | 613 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/100) | 100 | 1 | 8 | 7 | 112 | |
| | Суп с рисом, томатом и отварной индейкой (бедро) 1/250/20 | 250/20 | 10 | 7 | 17 | 169 | |
| | Гуляш из говядины 1/90 | 90 | 13 | 11 | 3 | 169 | |
| | Пюре картофельное 1/180 | 180 | 4 | 6 | 27 | 173 | |
| | Напиток из смеси сухофруктов Вит | 200 | | | 30 | 122 | |
| | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Хлеб ржаной 1/50 | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | |
| Итого за Обед | | | 32 | 33 | 120 | 921 | |
| Итого за день | | | 60 | 51 | 205 | 1534 | |

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты (1/60) | 60 | 3 | 10 | 10 | 143 | |
| | Шницель из говядины и свинины 1/100 | 100 | 16 | 12 | 14 | 224 | |
| | Рис отварной (1/180) | 180 | 4 | 6 | 44 | 250 | |
| | Чай с сахаром и лимоном 200/7 | 200/7 | | | 11 | 48 | |
| | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| Итого за Завтрак | | | 27 | 29 | 103 | 783 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из консервированных овощей 1/60 | 60 | 1 | 1 | 6 | 35 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и отварной индейкой (1/250/10/10) | 250/10/10 | 9 | 10 | 8 | 160 | |
| | Жаркое по-домашнему с грудкой индейки 1/240 | 240 | 25 | 15 | 26 | 344 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | | 30 | 137 | |
| | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Хлеб ржаной 1/50 | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | |
| Итого за Обед | | | 40 | 27 | 106 | 852 | |
| Итого за день | | | 67 | 56 | 209 | 1635 | |

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов с луком 1/60 | 60 | 1 | 3 | 3 | 43 | |
| | Омлет натуральный с колбасой (1/200/25) | 200/25 | 17 | 26 | 4 | 316 | |
| | Морс из брусники | 200 | | | 13 | 53 | |
| | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| Итого за Завтрак | | | 22 | 30 | 44 | 530 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат с кальмаром и сладким перцем 1/60 | 60 | 3 | 10 | 10 | 143 | |
| | Суп с рыбными консервами (сайра) (1/250) | 250 | 6 | 8 | 14 | 169 | |
| | Минтай жареный в сухарях 1/100/5 | 100/5 | 14 | 13 | 4 | 193 | |
| | Пюре картофельное 1/180 | 180 | 4 | 6 | 27 | 173 | |
| | Напиток из свежих (с/м) ягод Вит (Клубника) | 200 | | | 9 | 36 | |
| | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Хлеб ржаной 1/50 | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | |
| Итого за Обед | | | 31 | 38 | 100 | 890 | |
| Итого за день | | | 53 | 68 | 144 | 1420 | |

(лист 10)

Рацион: 12 лет старше

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов 1/100 | 100 | | | | | |
| | Тефтели из говядины и свинины, паровые с соусом (1/90/75) | 90/75 | 12 | 11 | 8 | 178 | |
| | Картофель отварной 1/180 | 180 | 4 | 1 | 30 | 143 | |
| | Чай с сахаром Вит с 11 лет | 200 | | | 7 | 27 | |
| | Хлеб пшеничный 1/50 | 50 | 4 | 1 | 24 | 118 | |
| Итого за Завтрак | | | 20 | 13 | 69 | 466 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет с растительным маслом и зел.горошком (1/100) | 100 | 1 | 8 | 7 | 112 | |
| | Суп картофельный с крупой (гречкой) и колбасой (1/250/20) | 250/20 | 8 | 7 | 12 | 156 | |
| | Плов с отварной птицей (филе бедра индейки) 1/280 | 280 | 28 | 12 | 43 | 391 | |
| | Напиток из свежих яблок с вишней Вит | 200 | | | 26 | 106 | |
| | Хлеб пшеничный 1/30 | 30 | 2 | | 14 | 71 | |
| | Хлеб ржаной 1/50 | 50 | 2 | 1 | 22 | 105 | |
| Итого за Обед | | | 41 | 28 | 124 | 941 | |
| Итого за день | | | 61 | 41 | 193 | 1407 | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|------|------|------|-------|--|
| Итого за период | 607 | 516 | 1961 | 15183 | |
| Среднее значение за период | 25,3 | 21,5 | 81,7 | 632,6 | |

Составил _____ Бухгалт

Утвердил _____