

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад (осенне - зимний)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	100	2	3	4	52	100
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	157	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Кофейный напиток(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		390	23	30	37	495	
Второй завтрак							
	Яблоки (100) *	100			11	54	
Итого за Второй завтрак		100			11	54	
Обед							
	Борщ с картофелем(250) *	250	4	7	25	179	
	Гуляш(50/75) *	50/75	17	19	5	259	
	Каша перловая с маслом(150) *	150	5	4	33	188	
	Огурцы соленные(60) *	60			1	8	
	Сок(180) *	180					
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		840	32	31	104	823	
Полдник							
	Макароны отварные с маслом(130) *	130	5	4	31	182	
	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе(75/50) *	75/50	20	4	10	161	
	Салат из горошка зеленого консервированного(60) *	60	4	3	7	75	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с лимоном(200) *	200			25	100	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста(75) *	75	6	2	46	231	
Итого за Полдник		620	38	13	139	843	
Итого за день		1 950	93	74	291	2215	

(лист 2)

Рацион: Сад (осенне - зимний)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога (запеченный)(120) *	120	18	13	26	300	
	салат из моркови(60) *	60	1	3	6	55	
	Бутерброд с маслом(30/10) *	30/10	2	8	15	145	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		420	24	27	64	602	
Второй завтрак							
	Сок(180) *	180					
Итого за Второй завтрак		180					
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(250) *	250	6	6	22	166	
	Жаркое по-домашнему 220	50/200	25	25	52	529	
	салат из свеклы(60) *	60	1	4	6	63	
	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200			17	69	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		835	38	36	137	1016	
Полдник							
	Омлет с морковью (запеченный)(100) *	100	20	24	4	307	
	Салат из помидор соленных(60) *	60	1	3	3	41	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Биокефир(200) *	200	7	5	11	122	
	булочка домашняя(80) *	80	10	9	43	287	
	Яблоки (100) *	100			11	54	
Итого за Полдник		570	41	41	92	905	
Итого за день		2 005	103	104	293	2523	

Рацион: Сад (осенне - зимний)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	157	
	Каша молочная гречневая(250) *	250	7	8	28	214	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	16	108	
Итого за Завтрак		540	29	35	60	663	
Второй завтрак							
	Напиток из груши дички(200) *	200					
Итого за Второй завтрак		200					
Обед							
	Суп полевой(250) *	250	5	6	26	180	
	Запеканка картофельная с мясом(220) *	220	21	22	50	481	
	Салат из квашеной капусты(60) *	60	1	3	6	58	
	Кисель из кураги(200) *	200	1		37	154	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		805	34	32	159	1062	
Полдник							
	Каша пшеничная с маслом(150) *	150	7	6	39	239	
	Рыба припущенная(80) *	80	25	1		117	
	Свежий помидор(60) *	60	1		2	14	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с лимоном(200) *	200			25	100	
	Печенье овсяное(30) *	30	3	4	29	160	
	Яблоки (100) *	100			11	54	
Итого за Полдник		650	39	11	126	778	
Итого за день		2 195	102	78	345	2503	

(лист 4)

Рацион: Сад (осенне - зимний)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	суп молочный с тыквой и крупой(250) *	250	6	5	22	161	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		500	14	20	54	447	
Второй завтрак							
	Сок(180) *	180					
Итого за Второй завтрак		180					
Обед							
	Щи из квашеной капусты с картофелем(250) *	250	2	5	10	98	
	Рагу из птицы(250) *	250	27	30	33	510	
	горошек зеленый(60) *	60	4		6	41	
	Напиток из плодов шиповника(200) *	200	1		30	137	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		835	40	36	119	975	
Полдник							
	Сырники из творога(110/15) *	110/15	25	22	46	484	
	салат из свеклы с сахаром(60) *	60	1	4	9	75	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Ряженка(200) *	200	6	5	8	108	
	Печенье(30) *	30	3	3	21	124	
	Яблоки (100) *	100			11	54	
Итого за Полдник		545	38	34	115	939	
Итого за день		2 060	92	90	288	2361	

Рацион: Сад (осенне - зимний)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный(85) *	85	20	25	2	315	
	Консервы овощные закусочные (порциями)(60) *	60	1	4	4	60	
	Бутерброд с маслом(30/10) *	30/10	2	8	15	145	
	Кофейный напиток(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		385	26	40	38	622	
Второй завтрак	Бананы(100) *	100	2	1	24	109	
	Итого за Второй завтрак		100	2	1	24	109
Обед	Уха рыбацкая(250) *	250	20	4	18	183	
	Макаронник с мясом(200) *	200	23	22	47	480	
	Салат из белокочанной капусты(60) *	60	1	3	7	61	
	Компот из плодов сушеных(180) *	180	1		24	100	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		765	51	30	136	1013	
Полдник	запеканка из печени с рисом (180) *	180	31	13	29	359	
	Салат из огурцов соленых(60) *	60	1	3	1	36	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с лимоном(200) *	200			25	100	
	Булочка школьная(60) *	60	5	2	37	189	
Итого за Полдник		530	40	18	112	778	
Итого за день		1 780	119	89	310	2522	

(лист 6)

Рацион: Сад (осенне - зимний)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная овсяная(250) *	250	7	8	25	206	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Кофейный напиток(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		500	15	23	57	492	
Второй завтрак	Сок(180) *	180					
	Итого за Второй завтрак		180				
Обед	Борщ сибирский(250) *	250	4	4	18	127	
	Пюре картофельное(180) *	180	6	7	43	260	
	Биточки паровые(80) *	80	17	16	8	241	
	Огурцы соленые(60) *	60			1	8	
	Кисель из джема(200) *	200			31	120	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		845	33	28	141	945	
Полдник	рыба запеченная в омлете(80) *	80	20	10	3	184	
	горошек зеленый(60) *	60	4		6	41	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с сахаром(200) *	200			11	44	
	булочка домашняя(80) *	80	10	9	43	287	
Итого за Полдник		450	37	19	83	650	
Итого за день		1 975	85	70	281	2087	

Рацион: Сад (осенне - зимний)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога(100) *	100	19	14	18	277	
	Кукуруза консервированная(60) *	60					
	Бутерброд с маслом(30/10) *	30/10	2	8	15	145	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		400	24	25	50	524	
Второй завтрак	Апельсины(100) *	100	1		9	49	
	Итого за Второй завтрак		100	1		9	49
Обед	Суп картофельный с крупой(250) *	250	3	3	25	140	
	Пудинг из говядины(70) *	70	20	25	1	311	
	Каша пшенная с маслом(150) *	150	7	6	39	239	
	салат из свеклы(60) *	60	1	4	6	63	
	Компот из смеси сухофруктов(200) *	200			17	69	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		805	37	39	128	1011	
Полдник	Рагу из овощей(180) *	180	7	7	32	224	
	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	157	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с лимоном(200) *	200			25	100	
	Булочка сдобная(70) *	70	7	5	36	217	
Итого за Полдник		520	30	24	114	792	
Итого за день		1 825	92	88	301	2376	

(лист 8)

Рацион: Сад (осенне - зимний)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные(40) *	40	13	12	1	157	
	Каша молочная рисовая(250) *	250	6	7	25	190	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Какао с молоком(200) *	200	4	3	16	108	
Итого за Завтрак		540	28	34	57	639	
Второй завтрак	Сок(180) *	180					
Итого за Второй завтрак		180					
Обед	Рассольник петербургский(250) *	250	3	5	21	139	
	Жаркое по-домашнему220	50/200	25	25	52	529	
	Салат из квашеной капусты(60) *	60	1	3	6	58	
	Компот из свежих плодов(200) *	200			24	101	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
Соль(5) *	5						
Итого за Обед		835	35	34	143	1016	
Полдник	биточки рыбные(75) *	75	18	7	12	184	
	пюре гороховое(90) *	90	10	4	20	156	
	Свежий помидор(60) *	60	1		2	14	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с сахаром(200) *	200			11	44	
	Вафли(43) *	43	1	1	33	152	
	Яблоки печеные(80) *	80	1	1	16	82	
Итого за Полдник		578	34	13	114	726	
Итого за день		2 133	97	81	314	2381	

Рацион: Сад (осенне - зимний)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная гречневая(250) *	250	7	8	28	214	
	Бутерброд с сыром(30/10/10) *	30/10/10	5	12	15	184	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		500	15	23	60	500	
Второй завтрак							
	Мандарины(100) *	100	1		8	38	
Итого за Второй завтрак		100	1		8	38	
Обед							
	Борщ с фасолью(200) *	200	3	4	9	88	
	Плов из птицы(50/150) *	50/150	23	26	40	487	
	Салат из огурцов соленных(60) *	60	1	3	1	36	
	Компот из плодов сушеных(200) *	200	1		26	110	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	20	95	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		735	34	34	116	910	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные(150/18) *	150/18	26	15	24	346	
	морковь припущенная(60) *	60	1		8	37	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Кефир(200) *	200	6	6	8	118	
	Плюшка с сахаром(65) *	65	8	13	40	309	
Итого за Полдник		523	44	34	100	904	
Итого за день		1 858	94	91	284	2352	

(лист 10)

Рацион: Сад (осенне - зимний)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный(85) *	85	20	25	2	315	
	Консервы овощные закусочные (порциями)(60) *	60	1	4	4	60	
	Бутерброд с маслом(30/10) *	30/10	2	8	15	145	
	Кофейный напиток(200) *	200	3	3	17	102	
Итого за Завтрак		385	26	40	38	622	
Второй завтрак							
	Сок(180) *	180					
Итого за Второй завтрак		180					
Обед							
	Суп рыбный(250) *	250	13	6	22	200	
	Запеканка картофельная с мясом(220) *	220	21	22	50	481	
	Салат из помидор соленных(60) *	60	1	3	3	41	
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)(180) *	180			32	135	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	3		20	94	
	Хлеб ржаной(30) *	30	2		12	57	
	Соль(5) *	5					
Итого за Обед		765	40	31	139	1008	
Полдник							
	запеканка из печени с рисом (180) *	180	31	13	29	359	
	горошек зеленый(60) *	60	4		6	41	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	3		20	94	
	Чай с сахаром(200) *	200			11	44	
	Оладьи(120)	120/10	10	9	65	386	
	Яблоки (100) *	100			11	54	
Итого за Полдник		700	48	22	142	978	
Итого за день		2 030	114	93	319	2608	

Итого за период	19 811	991	858	3026	23928	
Среднее значение за период		99,1	85,8	302,6	2392,8	

Составил Решо Река Галина Пет

Утвердил



[Handwritten signature]