

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню осень-зима (обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне с лапшой	250	5	9	12	157	2 020
	Биточки из говядины	95	6	7	5	167	7 061
	Рис отварной	150	26	47	209	188	8 002
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	80	1	4	5	62	1 017
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			10	33	10 010
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Обед			42	68	264	723	
Итого за день			42	68	264	723	

(лист 2)

Рацион: Меню осень-зима (обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	7	12	140	2 014
	Биточки рубленые из птицы	70	7	7	8	204	7 057,01
	Изделия макаронные группы А отварные	150	6	5	36	216	8 004
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			12	35	10 007
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное) (152117303)	60	12	7	40	270	0,03
	Итого за Обед			34	27	121	934
Итого за день			34	27	121	934	

Рацион: Меню осень-зима (обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	3	6	5	101	2 001
	Гуляш из мяса отварного	80	16	10	3	293	7 014
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	7	30	209	8 001
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			14	72	10 011
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Банан	100	2	1	21	96	11 001
	Итого за Обед			32	25	86	840
Итого за день			32	25	86	840	

(лист 4)

Рацион: Меню осень-зима (обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей с фасолью	250	2	3	5	127	2 010
	Курица тушеная	100	5	6	4	218	7 025,01
	Пюре картофельное	150	4	8	24	188	8 005
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			10	33	10 010
	Винегрет овощной	60	1	6	4	78	1 039
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Итого за Обед			16	24	60	713
Итого за день			16	24	60	713	

Рацион: Меню осень-зима (обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	3	7	11	121	2 019
	Плов с курицей	250	9	17	76	559	8 002,02
	Салат из свеклы	60	3	4	6	68	1 034,01
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Яблоки	100			10	47	11 001
	Итого за Обед			19	29	130	936
Итого за день			19	29	130	936	

(лист 6)

Рацион: Меню осень-зима (обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп рисовый	250	2	4	6	75	2 010,01
	Гуляш из мяса отварного	80	16	10	3	293	7 014
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	7	30	209	8 001,02
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	80	1	5	4	64	1 013
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			10	33	10 010
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Яблоки	100			10	47	11 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
Итого за Обед			30	27	76	790	
Итого за день			30	27	76	790	

Рацион: Меню осень-зима (обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	3	7	11	121	2 019
	Плов с курицей	250	9	17	76	559	8 002,02
	Салат из свеклы с яблоком	78	3	4	8	85	1 034,02
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			12	35	10 007
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Итого за Обед			19	29	120	869
Итого за день			19	29	120	869	

Рацион: Меню осень-зима (обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	5	9	6	141	2 003
	Рыба (филе) запеченная	100	20	5	4	222	7 003
	Картофель отварной	150	5	13	30	302	8 006
	Банан	100	2	1	21	96	11 001
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			10	33	10 010
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	55	1	6	4	76	1 032
Итого за Обед			37	35	88	939	
Итого за день			37	35	88	939	

Рацион: Меню осень-зима (обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2	5	10	121	2 008
	Биточки из говядины	95	6	7	5	167	7 061
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	70	1		56	228	0,11
	Чай с лимоном	200				65	10 015,01
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Винегрет овощной	60	1	6	4	78	1 039
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	7	30	209	8 001,02
	Итого за Обед			21	26	118	937
Итого за день			21	26	118	937	

(лист 10)

Рацион: Меню осень-зима (обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	7	12	140	2 014
	Биточки рубленые из птицы	70	7	7	8	204	7 057,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	7	30	209	8 001
	Кукуруза консервированная	55	3	3	16	106	1 021,02
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			10	33	10 010
	Груши	100			10	47	11 001
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Итого за Обед			26	25	99	808
Итого за день			26	25	99	808	

Итого за период	276	315	116	150	116	150
Среднее значение за период	23	26,3	96	116	116	150

Составил _____ Магомед

Утвердил _____

