

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита Неделя: 1 День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Гуляш из мяса свинины | 100 | 11,21 | 28 | 3,86 | 240,2 | 437,06 |
| | Пюре картофельное | 190 | 4,2 | 11 | 34,42 | 266 | 995 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21,17 | 41 | 83,85 | 726 | |
| Обед | Салат из кукурузы | 30 | 0,62 | 2 | 3,72 | 34,8 | 1 187 |
| | Суп с вермишелью и мясом кур | 250 | 2,42 | 2 | 17,43 | 100,8 | 1 039,02 |
| | Котлета куриная Особая | 100 | 13,33 | 11 | | 180 | 1 027,16 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,14 | 1 | 1,5 | 15,7 | 901 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 12 | 47,82 | 289 | 998 |
| | Компот из яблок и изюма | 200 | 0,13 | | 19,74 | 81,9 | 933 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 840 | 31,46 | 30 | 120,81 | 862,1 | |
| Итого за день | | 1 390 | 52,63 | 71 | 204,66 | 1588,1 | |

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита Неделя: 1 День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Ромштекс | 100 | 16,41 | 15 | 15,08 | 238,9 | 1 308,06 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 | 600,01 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,77 | 4 | 46,45 | 255,3 | 516 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 30,32 | 22 | 109,48 | 729,8 | |
| Обед | Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,93 | | 1,95 | 12 | 811 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,91 | 5 | 9,2 | 137,1 | 124 |
| | Мясо тушеное в соусе | 100 | 12,07 | 18 | 3,8 | 237,9 | 205,07 |
| | Рис отварной | 180 | 4,59 | 7 | 48,03 | 273,2 | 991 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 820 | 25,94 | 32 | 119,21 | 940,7 |
| Итого за день | | 1 380 | 56,26 | 54 | 228,69 | 1670,5 | |

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше Двухразовое пита Неделя: 1 День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Фрикадельки из мяса птицы с соусом | 100 | 13,65 | 19 | 1,11 | 194,4 | 1 028 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 190 | 8,41 | 6 | 38,02 | 238,5 | 822 |
| | Чай с лимоном* | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 27,88 | 27 | 84,89 | 652,7 | |
| Обед | Икра кабачковая пром.производства | 30 | 0,36 | 4 | 2,22 | 29,1 | 813 |
| | Солянка домашняя со сметаной | 250 | 5,73 | 13 | 9,54 | 184,4 | 157 |
| | Котлета Полтавская | 100 | 16,41 | 21 | 0,18 | 182,9 | 1 308,04 |
| | Картофель тушеный | 180 | 3,8 | 11 | 33,94 | 256,2 | 997 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,3 | 1 | 137,45 | 578,3 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 820 | 34,36 | 52 | 213,93 | 1390,8 | |
| Итого за день | | 1 370 | 62,24 | 79 | 298,82 | 2043,5 | |

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита Неделя: 1 День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Кукуруза консервированная | 20 | 0,41 | 1 | 2,48 | 23,2 | 812 |
| | Котлета Домашняя | 100 | 13,33 | 11 | | 180 | 1 027 |
| | Пюре картофельное | 190 | 4,2 | 11 | 34,42 | 266 | 995 |
| | Чай с шиповником | 200 | | | 11,18 | 44,7 | 854,01 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 23,7 | 25 | 78,68 | 673,8 | |
| Обед | Суп-пюре овощной | 250 | 2,53 | 5 | 15,78 | 147,5 | 1 016 |
| | Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 24,76 | 8 | 3,11 | 177,2 | 1 168 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,77 | 4 | 46,45 | 255,3 | 516 |
| | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста | 200 | | | 19 | 80 | 706,03 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Слойка с клубникой @ | 70 | 5,85 | 5 | 198,89 | 135,3 | 677,08 |
| Итого за Обед | | 860 | 46,67 | 24 | 313,83 | 955,2 | |
| Итого за день | | 1 430 | 70,37 | 49 | 392,51 | 1 629 | |

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита Неделя: 1 День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Жаркое по-домашнему с мясом птицы | 250 | 33,15 | 13 | 36,4 | 392,7 | 1 026 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Маффин ванильный@ | 40 | 5,48 | 4 | 6,36 | 99,3 | 806,13 |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 44,39 | 19 | 88,33 | 711,8 |
| Обед | Маринад овощной | 30 | 0,29 | 3 | 2,48 | 38,4 | 817 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,82 | 5 | 21,43 | 140,6 | 139,04 |
| | Котлета Московская. | 100 | 15,85 | 17 | 11,68 | 267,4 | 1 161 |
| | Рис отварной | 180 | 4,59 | 7 | 48,03 | 273,2 | 991 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 78,4 | 917,02 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Обед | | 820 | 31,46 | 34 | 133,28 | 957,9 | |
| Итого за день | | 1 370 | 75,85 | 53 | 221,61 | 1 669,7 | |

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита Неделя: 2 День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Гуляш из курицы | 100 | 18,82 | 7 | 6,59 | 255,4 | 1 024 |
| | Рис с фасолью стручковой и мочковью | 190 | | | | | 1 472 |
| | Чай с фруктами | 200 | 0,09 | | 20,26 | 79,8 | 483,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 24,67 | 9 | 57,45 | 495,1 |
| Обед | Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,93 | | 1,95 | 12 | 811 |
| | Суп картофельный со сметаной | 250 | 2,68 | 4 | 20,28 | 130,2 | 84 |
| | Колобки мясные | 100 | 13,98 | 12 | 2,33 | 126,4 | 1 436,04 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 1 | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,77 | 4 | 46,45 | 255,3 | 516 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,3 | 1 | 137,45 | 578,3 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 | |
| Итого за Обед | | 840 | 33,54 | 24 | 240,22 | 1 273,2 | |
| Итого за день | | 1 390 | 58,21 | 33 | 297,67 | 1 768,3 | |

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Тефтели из мяса птицы с рисом | 100 | 16,96 | 15 | 13,72 | 254,8 | 1 085,01 |
| | Картофель отварной | 190 | 3,83 | 7 | 30,77 | 209 | 518 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Маффин ванильный® | 40 | 5,48 | 4 | 6,36 | 99,3 | 806,13 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 28,82 | 27 | 80,37 | 700,7 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный | 30 | 0,38 | 1 | 9,01 | 43,3 | 45 |
| | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,37 | 5 | 20,01 | 137,8 | 115,03 |
| | Азу из говядины | 100 | 0,91 | 10 | 7,2 | 122,2 | 1 387,02 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 12 | 47,82 | 289 | 998 |
| | Компот из яблок и апельсин | 200 | | | 0,24 | 1 | 1 473 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 820 | 18,48 | 30 | 114,88 | 753,2 |
| Итого за день | | 1 380 | 47,3 | 57 | 195,25 | 1453,9 | |

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита Неделя: 2 День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Птица запеченная | 100 | 23,32 | 2 | 2,09 | 179,8 | 1 237 |
| | Булгур рассыпчатый | 190 | 5,94 | 7 | 42,4 | 253,2 | 1 000,02 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 35,12 | 11 | 91,09 | 652,8 | |
| Обед | Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко | 60 | 1,1 | 5 | 17,85 | 124,8 | 833 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250 | 3,79 | 7 | 17,34 | 147,5 | 1 021 |
| | Биточек куриный | 100 | 16,41 | 21 | | 182,9 | 1 308,02 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,97 | 10 | 32,61 | 252 | 995 |
| | Морс ягодный | 200 | 2,98 | | 21,29 | 99,3 | 1 242 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 850 | 34,01 | 45 | 119,69 | 966,4 |
| Итого за день | | 1 400 | 69,13 | 56 | 210,78 | 1619,2 | |

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита Неделя: 2 День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бефстроганов | 100 | 12,55 | 37 | 5,98 | 409,8 | 1 050,01 |
| | Рис припущенный | 190 | 3,86 | 4 | 31,68 | 279,3 | 512 |
| | Чай с лимоном* | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 22,23 | 43 | 83,42 | 908,9 | |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,64 | 7 | 21,77 | 137,9 | 1 030 |
| | Котлета рыбная | 100 | 18,3 | 27 | 9,04 | 348,9 | 1 699,07 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,77 | 4 | 46,45 | 255,3 | 516 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Слойка с сыром® | 70 | 0,41 | | 13,92 | 61,7 | 677,06 |
| | Итого за Обед | | 860 | 35,56 | 40 | 147,41 | 1084,3 |
| Итого за день | | 1 410 | 57,79 | 83 | 230,83 | 1993,2 | |

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита Неделя: 2 День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Горошек зеленый консервированный | 20 | 0,62 | | 1,3 | 8 | 811 |
| | Котлета куриная | 100 | 18,23 | 23 | 0,2 | 203,2 | 1 308 |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 10,02 | 8 | 41,41 | 279,7 | 1 003 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 14,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 34,63 | 33 | 88,48 | 710,7 | |
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 0,94 | 6 | 5,08 | 78,4 | 1 112 |
| | Суп из разных овощей | 250 | 1,98 | 4 | 10,66 | 120,6 | 1 181 |
| | Гуляш из курицы | 100 | 18,82 | 7 | 6,59 | 255,4 | 1 024 |
| | Булгур рассыпчатый | 180 | 5,63 | 6 | 40,17 | 239,9 | 1 000,02 |
| | Компот из яблок и ягод | 200 | 0,31 | | 30,8 | 128,3 | 633,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Итого за Обед | | 820 | 30,89 | 24 | 109,35 | 904,8 |
| Итого за день | | 1 380 | 65,52 | 57 | 197,83 | 1615,5 | |
| Итого за период | | 13 900 | 615,3 | 592 | 2478,65 | 17050,9 | |
| Среднее значение за период | | 1 158,3 | 51,3 | 49,3 | 206,6 | 1420,9 | |