

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12лет и старше (Обед) Екатеринбург							
			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31,46</b>	<b>30</b>	<b>120,81</b>	<b>862,1</b>

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше (Обед) Екатеринбург								
			Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>25,94</b>	<b>32</b>	<b>119,21</b>	<b>940,7</b>	

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше (Обед) Екатеринбург							
			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>34,36</b>	<b>52</b>	<b>213,93</b>	<b>1390,8</b>

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше (Обед) Екатеринбург							
			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 клубничкой ®	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
	<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>46,67</b>	<b>24</b>	<b>313,83</b>	<b>955,2</b>

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше (Обед) Екатеринбург							
			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>31,46</b>	<b>34</b>	<b>133,28</b>	<b>957,9</b>

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше (Обед) Екатеринбург							
			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>33,54</b>	<b>24</b>	<b>240,22</b>	<b>1273,2</b>

Кон: Меню 12лет и старше (Обед) Екатеринбург Неделя: 2 День: вторник

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>28,82</b>	<b>27</b>	<b>80,37</b>	<b>700,7</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>18,48</b>	<b>30</b>	<b>114,88</b>	<b>753,2</b>

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше (Обед) Екатеринбург Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Поре 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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>34,01</b>	<b>45</b>	<b>119,69</b>	<b>966,4</b>

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше (Обед) Екатеринбург Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>35,56</b>	<b>40</b>	<b>147,41</b>	<b>1084,3</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше (Обед) Екатеринбург Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>30,89</b>	<b>24</b>	<b>109,35</b>	<b>904,8</b>