

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ш.Вахруши дружина

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом	250/10	6	12	42	303	182,01
	Бутерброды с сыром	65	8	11	19	209	3,02
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	382,01
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
	Итого за Завтрак	550	20	27	90	690	
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	2	5	9	91	45,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	6	20	151	102,01
	Филе кури отварное с маслом	100/5	34	7	1	200	288,02
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	252	309,01
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			20	85	348,01
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок.
	Итого за Обед	885	52	24	118	897	
Итого за день		1 435	72	51	208	1587	

(лист 2)

Рацион: ш.Вахруши дружина

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	250/50	25	20	135	819	401,04
	Чай с лимоном	200/7			11	44	377,01
	Йогурт	125	4	3	16	100	пок.
	Итого за Завтрак	632	29	23	162	963	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	5	5	72	23,01
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250	2	6	13	116	82,01
	Гуляш из отварной говядины	100	17	7	4	145	246
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	11	11	49	333	302,03
	Напиток из плодов шиповника	200	1		20	99	388
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок.
	Итого за Обед	880	36	29	116	883	
Итого за день		1 512	65	52	278	1846	

Рацион: ш.Вахруши дружина

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	42	32	52	673	219,02
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Яблоко	130	1	1	13	61	пок.
Итого за Завтрак		550	43	33	75	776	
Обед							
	Салат из свежих грунтов.огурцов	100	1	5	2	58	20,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	83	88,01
	Плов из филе кури	250	25	12	47	397	291,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			19	80	349,01
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		850	32	21	102	736	
Итого за день		1 400	75	54	177	1512	

Рацион: ш.Вахруши дружина

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	200	15	11	40	325	204,02
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	382,01
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
	Груши свежие	130	1		13	61	пок.
Итого за Завтрак		555	22	15	82	564	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	85	52
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2	5	17	125	96,01
	Поджарка из рыбы	100	16	15	8	149	231,01
	Картофельное пюре с маслом	180	4	5	27	174	128,01
	Напиток лимонный	200			20	83	699
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		880	27	30	105	734	
Итого за день		1 435	49	45	187	1298	

Рацион: ш.Вахруши дружина

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	250/10	26	38	5	466	210,02
	Бутерброды с сыром	65	8	11	19	209	3,02
	Чай с лимоном	200/7			11	44	377,01
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Завтрак		557	36	49	47	778	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	9	91	45,01
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250	2	6	13	116	82,01
	Котлеты По-московски рубленные	100	13	20		230	пок.
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	252	309,01
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			14	61	342,02
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		880	28	37	104	868	
Итого за день		1 437	64	86	151	1646	

Рацион: ш.Вахруши дружина

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы пшенной с маслом	250/10	9	13	46	344	182,02
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (бифштекст)	83	17	23	15	334	5
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	382,01
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
Итого за Завтрак		568	32	40	90	856	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	85	52
	Суп из овощей	250	2	4	11	91	99,01
	Печень по-строгановски	100	14	11	7	187	255
	Рис отварной	180	5	7	48	273	304,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			19	80	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
Итого за Обед		880	26	27	118	834	
Итого за день		1 448	58	67	208	1690	

Рацион: ш.Вахруши дружина

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	205/20	39	27	48	597	223,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Йогурт	125	4	3	16	100	пок.
	Итого за Завтрак	550	43	30	74	739	
Обед	Салат картофельный с огурцами	100	1	8	9	117	37
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250	2	6	13	116	82,01
	Мясо тушеное	100	17	7	2	138	256
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	11	11	49	333	302,03
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200			20	85	348,01
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок.
	Итого за Обед	880	35	32	118	907	
Итого за день		1 430	78	62	192	1646	

Рацион: ш.Вахруши дружина

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики со сгущенным молоком	200/20	13	10	73	434	399,05
	Чай с лимоном	200/7			11	44	377,01
	Яблоко	130	1	1	13	61	пок.
	Итого за Завтрак	557	14	11	97	539	
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	2	5	9	91	45,01
	Суп крестьянский с крупой	250	2	4	14	103	98,01
	Биточки Куриные из мяса птицы рубленные	100	13	14	5	198	пок.
	Картофельное пюре с маслом	180	4	5	27	174	128,01
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			14	61	342,02
	Хлеб ржано- пшеничный	50	4		25	118	пок.
	Итого за Обед	880	25	28	94	745	
Итого за день		1 437	39	39	191	1284	

Рацион: ш.Вахруши дружина

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы ячневой с маслом	250/10	9	12	49	345	182,03
	Бутерброды с повидлом	65	3	5	34	190	2,01
	Чай с сахаром	200			10	42	376,05
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
	Итого за Завтрак	550	14	17	105	636	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	5	5	72	23,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4	9	83	88,01
	Говядина, тушенная в сметане	100	17	9	2	164	264
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	252	309,01
	Напиток из плодов шиповника	200	1		20	99	388
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
	Апельсины свежие	200	2		16	86	пок.
	Итого за Обед	1 080	34	24	120	874	
Итого за день		1 630	48	41	225	1510	

Рацион: ш.Вахруши дружина

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	250/10	26	38	5	466	210,02
	Бутерброды с сыром	65	8	11	19	209	3,02
	Чай с лимоном	200/7			11	44	377,01
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		12	59	пок.
	Итого за Завтрак	557	36	49	47	778	
Обед	Салат из свежих грунтов.огурцов	100	1	5	2	58	20,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2	5	17	125	96,01
	Рагу из филе кури	250	23	11	24	289	289,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			19	80	349,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4		25	118	пок.
	Сок фруктовый 0.2л в т/п	200			20	80	пок.
	Итого за Обед	1 050	30	21	107	750	
Итого за день		1 607	66	70	154	1528	

Итого за период	14 771	614	567	1971	15547	
Среднее значение за период		61,4	56,7	197,1	1554,7	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____