

Меню приготавливаемых блюд

период: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			гр.	белки	жиры		
неделя 1							
день 1							
завтрак	омлет с колбасой или сосисками	250	24,33	36	5	443,33	272
	икра кабачковая консервированная	50	1,36	3,6	1,62	66,9	п/в
	бутерброды с сыром 30/15/5	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
итого за завтрак		550	31,69	48	30,75	705,23	
2 й завтрак	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,84	5,04	2,57	68	16
	суп картофельный с крупой	250	2,8	3,53	9,8	82	114
	тефтели	100	18,8	12,4	5,5	209	279
	макаронные изделия отвар.	200	7,4	6,6	39,4	246	256
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	п/в
	хлеб ржаной	50	3,4	0,75	19,9	99	п/в
итого за обед		1000	41,04	29,22	135,67	976	
ужин	птица тушенная	100	13,06	11,12	1,87	212	292
	каша гречневая рассыпчатая	200	4,98	0,08	32,18	219	202
	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	16	100	379
	хлеб пшеничный	80	7	0,8	42,3	218	п/в
итого за жин		580	28,2	14,68	92,35	749	
2 ужин	кондитерские изделия	100	8,5	13	69	170	п/в
	кефир	200	6	2	8	100	386

Меню приготавливаемых блюд

возрастная категория: 12 лет и старше период: осенне-зимний

прием пищи	наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		гр.		белки	жиры	углеводы		
неделя 2								
день 1								
завтрак	вареники с картофелем п/п с сметаной 280/20	300		21,42	5,44	39,4	393	395
	бутерброды с сыром 30/15/5	50		5,8	8,3	14,83	157	3
	чай с сахаром	200		0,2	0,1	9,3	38	457
итого за завтрак		550		27,42	13,84	63,53	588	
2 й завтрак	фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	44	82
итого за 2 й завтрак		100		0,4	0,4	9,8	44	
обед	салат из квашенной капусты	100		1,7	5	8,45	85,7	70
	суп картофельный с бобовыми	250		5,1	5	16,5	148,25	102
	котлеты рубленые из птицы	100		8,72	6,48	0,4	193	294
	макаронные изделия отвар.	200		7,4	6,6	39,4	246	256
	чай с сахаром	200		0,07	0,02	15	60	376
	хлеб пшеничный	100		7,6	0,8	49,2	234	п/в
	хлеб ржаной	50		3,4	0,75	19,9	99	п/в
итого за обед		1000		42,69	39,15	221,05	1065,95	
ужин	птица тушенная	100		13,06	11,12	1,87	212	292
	каша гречневая рассыпчатая	200		4,98	0,08	32,18	219	202
	кофейный напиток с молоком	200		3,16	2,68	16	100	379
	хлеб пшеничный	80		7	0,8	42,3	218	п/в
итого за ужин		580		28,2	14,68	92,35	749	
2 ужин	булочка ванильная	100		4,05	4,6	12	231,5	п/в
	кефир	200		6	2	8	100	386
итого за 2 ужин		300		10,05	6,6	20	331,5	
итого за день		2530		108,76	74,67	406,73	2778,45	

[illegible]

	суп картофельный с крупой	250	2,8	3,53	9,8	82	114
	рыба тушеная в смет. соусе	100	16	4,8	4	123,2	229
	пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	298
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	30	132,83	349
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	п/в
	хлеб ржаной	50	3,4	0,75	19,9	99	п/в
	пирожки печеные с повидлом	100	7,76	4,72	47,01	262	п/в
итого за обед		1100	43,48	21,14	197,16	1161,63	
ужин	рагу из птицы	300	13,81	12,62	17,2	417	289
	хлеб пшеничный	100	7	0,8	42,3	218	п/в
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
итого за ужин		600	21,01	13,52	68,8	673	
2 ужин	кондитерские изделия	100	8,5	13	69	186	п/в
	кефир	200	6	2	8	100	386
итого за 2 ужин		300	14,5	15	77	286	
итого за день		2650	92,27	69,41	435,47	2720,63	
день 4							
завтрак	пельмени мясные отв с сметаной 280/20	300	24	34	88	511,5	п/в
	бутерброды с джемом или повидлом 25/20/5	50	1,6	3,8	20,2	143	2
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
2 й завтрак	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	338

обед	салат из капусты белокачанной	100	1,45	6	8,4	94	1
	суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,9	6,09	114	98
	колбасные изделия отварные	100	11,1	31	0,5	236,4	353
	каша пшеничная	200	4,98	0,08	32,18	219	208
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	п/в
	хлеб ржаной	50	3,4	0,75	19,9	99	п/в
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
итого за обед		1100	21,11	16,83	155,07	1078,4	
ужин	птица тушеная с овощами	100	23,2	26,48	0,08	134,6	292
	макаронные изделия отвар.	200	7,4	6,6	39,4	246	256

	хлеб пшеничный	80	7	0,8	42,3	218	п/в
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
итого за ужин		580	37,8	33,98	91,08	636,6	
2 ужин	булочка " Детская"	100	5,2	6,12	17,3	142	п/в
	ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
итого за 2 ужин		300	11	11,12	25,7	244	
итого за День		2630	78,4	84,15	263,98	2695,5	
день 5							
завтрак	запеканка с творога	250	17,81	12,14	56,18	406	223
	каша жидкая молочная из крупы манной	100	3,05	5,35	16,2	176	181
	бутерброды с сыром 30/15/5	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
итого за завтрак		600	26,86	25,89	96,51	777	
2 й завтрак	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
итого за 2 й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	овоши натуральные соленные	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	борщ с картофелем и капустой	250	1,8	5	2,1	103,75	82
	гуляш	100	24	23,4	4	289,38	327
	каша гречневая рассыпчатая	200	4,98	0,08	32,18	219	202
	какао с молоком	200	4,1	3,55	17,6	110	382
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	п/в
	хлеб ржаной	50	3,4	0,75	19,9	99	п/в
итого за обед		1000	46,68	33,59	126,68	1065,13	
ужин	котлеты рубленные из птицы	100	8,72	6,48	0,4	143	294
	пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	312
	хлеб пшеничный	80	7	0,8	42,3	218	п/в
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
итого за ужин		580	20	13,78	79,25	582	
2 ужин	кондитерские изделия	100	8,5	13	69	173	п/в
	молоко кипяченое	200	5,8	3,4	29,83	107	385
итого за 2 ужин		300	14,3	16,4	98,83	280	
итого за День		2580	108,24	90,06	411,07	2748,13	
итого за неделю		13020	492,83	407,79	1833,84	13675,67	