

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 1								
день 1								
завтрак	колбасные изделия отварные	100	11,1	31	0,5	236,4	353	
	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377	
	какао с молоком	200	4,1	3,55	17,6	110	382	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	п/в	
	хлеб ржаной	30	2,72	0,6	15,92	59,4	п/в	
итого за завтрак		580	27,12	43,55	70,22	662,8		
итого за день		580	278,12	43,55	70,22	662,8		
день 2								
завтрак	плов	300	20,4	22,8	43,3	460	330	
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	п/в	
	хлеб ржаной	30	2,72	0,6	15,92	59,4	п/в	
итого за обед		580	27,12	23,9	93,12	674,4		
итого за день		580	27,12	23,9	93,12	674,4		
день 3								
завтрак	рыба тушенная в томате с овощами	100	11,7	5,94	4,56	126	299	
	макаронные изделия отвар.	200	7,4	6,6	39,4	273,3	256	
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	20,1	84	495	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	п/в	
	хлеб ржаной	30	2,72	0,6	15,92	59,4	п/в	
итого за завтрак		580	26,28	18,55	104,58	659,7		
итого за день		580	24,28	18,55	104,58	659,7		
день 4								
завтрак	котлеты рубленные из птицы	100	8,72	6,48	0,4	193	294	
	каша ячневая	200	6,4	6,6	41,6	251,4	208	

	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	п/в
	хлеб ржаной	30	2,72	0,6	15,92	59,4	п/в
итого за завтрак		580	21,84	14,18	91,82	658,8	
итого за День		580	21,84	14,18	91,82	658,8	
День 5							
завтрак	мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	210	293
	каша гречневая рассыпчатая	200	4,98	0,08	32,18	219	202
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	п/в
	хлеб ржаной	30	2,72	0,6	15,92	59,4	п/в
итого за завтрак		580	30,06	35,4	136,24	643,4	
итого за день		580	30,06	35,4	136,24	643,4	
итого за неделю		2900	381,42	135,58	495,98	3299,1	

Меню приготавливаемых блюд

возрастная категория: 12 лет и старше

период: осенне-зимний

прием пищи	наименование блюда	вес блюда гр.	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 1							
завтрак	котлеты рубленные из птицы	100	8,72	6,48	0,4	193	294
	макаронные изделия отвар.	200	7,6	8,1	42,6	246	203
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	п/в
	хлеб ржаной	30	2,72	0,6	15,92	59,4	п/в
итого за завтрак		580	23,04	15,68	92,82	653,4	
итого за день		580	23,04	15,68	92,82	653,4	
день 2							
завтрак	плов из птицы	300	25,42	15,7	53,6	458	292
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	п/в
	хлеб ржаной	30	2,72	0,6	15,92	59,4	п/в
		580	32,14	16,8	103,42	672,4	
итого за завтрак		580	38,06	26,59	134,62	672,4	
итого за день		580	38,06	26,59	134,62	672,4	
день 3							
завтрак	рыба тушеная в смет. соусе	100	16	4,8	4	123,2	298
	пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	377
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	30	132,83	349
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	п/в
	хлеб ржаной	30	2,72	0,6	15,92	59,4	п/в
итого за завтрак	кондитерские изделия	100	8,5	13	69	170	п/в
		680	37,08	26,89	155,12	742,43	
		680	37,08	26,89	155,12	742,43	
итого за завтрак	колбасные изделия отварные	100	11,1	31	0,5	236,4	353
итого за день							
день 4							
завтрак							

	каша пшеничная рассыпчатая	200	4,98	0,08	32,18	219	208
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	п/в
	хлеб ржаной	30	2,72	0,6	15,92	59,4	п/в
итого за завтрак		580	22,8	32,18	82,5	669,8	
итого за день		580	22,8	32,18	82,5	669,8	
день 5							
завтрак	гуляш	100	24	23,4	4	289,38	327
	каша гречневая рассыпчатая	200	4,98	0,08	32,18	219	202
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	п/в
	хлеб ржаной	30	2,72	0,6	15,92	59,4	п/в
итого за завтрак		580	35,7	24,58	86	722,78	
итого за день		580	35,7	24,58	86	722,78	
итого за неделю		3000	156,68	125,92	551,06	3460,81	