

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	300	6,3	13	39,3	360	1 111
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Завтрак	560	13,64	19	77,87	590	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	5	19,29	135,8	1 014
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	815	29,39	33	120,37	842,7	
Итого за день	1 375	43,03	52	198,24	1432,7		

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из мяса кур	100	21,02	22	16,14	290,5	1 150
	Пюре картофельное	200	4,42	8	29,57	206,7	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	550	30,25	32	83,69	690,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,36	31	27,28	438,1	1 025
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	805	25,11	44	91,25	853,3	
Итого за день	1 355	55,36	76	174,94	1543,7		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (1)	40	4,68	6	12,11	116,1	3,37
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	300	7,65	10	47,53	308,4	235,05
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Завтрак	560	17,9	21	89,42	666,3	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,29	6	14,49	119,4	1 163,01
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	875	37,45	28	123,8	903,1	
Итого за день	1 435	55,35	49	213,22	1569,4		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4	1 046
	Омлет запеченный или паровой	165	16,68	19	4,23	251,5	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7	976,03
	Итого за Завтрак	550	22,34	21	69,28	557,2	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	895	33,93	41	129,76	913	

<i>Итого за день</i>	1 445	56,27	62	199,04	1470,2	
----------------------	-------	-------	----	--------	--------	--

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Пудинг творожно-манный	230	34,45	21	36,71	545,1	1 073
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		550	47,64	32	103,54	955,7
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	16,96	15	13,72	254,8	1 085,01
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		870	33,35	33	110,65	873
Итого за день		1 420	80,99	65	214,19	1828,7	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7	976,03
	Итого за Завтрак		560	14,62	20	81,76	628,2
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	15,23	95,9	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		800	27,32	41	123,86	944,2
Итого за день		1 360	41,94	61	205,62	1572,4	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	16,6	77,6	1 046
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	53,9	48	311,78	448,8	302
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Апельсины	200	1,8		16,2	126	980
Итого за Завтрак		700	60,39	52	371,46	792,3	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Птица, тушеная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	9,34	231,4	1 022
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		865	30,68	35	122,32	970	
Итого за день		1 565	91,07	87	493,78	1762,3	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле Рыбка (минтай)	100	11,82	13	6,24	198,9	1 197
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	20,88	23	72,18	593,9	
Обед	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,84	15	8,34	178,6	25,01
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897

<i>Хлеб ржаной</i>	<i>20</i>	<i>1,7</i>	<i>1</i>	<i>9,7</i>	<i>51,8</i>	<i>1 148</i>
Итого за Обед	895	37	52	135,43	1053,3	
Итого за день	1 445	57,88	75	207,61	1647,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	300	10,78	12	64,39	406,5	848
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Итого за Завтрак	560	22,37	22	106,88	769,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, здоровьем	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5	139,04
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	865	32	30	137,8	967,3	
Итого за день	1 425	54,37	52	244,68	1736,9		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	**Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7	1 020
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	15,23	95,9	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	27,74	28	97,48	697,2	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	875	29,77	42	103,33	810,6	
Итого за день	1 425	57,51	70	200,81	1507,8		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 г. Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	27,11	38	93,55	751,4	
Обед	Винегрет овощной с соевым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		870	34,2	24	104,03	839,4	
Итого за день		1 420	61,31	62	197,58	1590,8	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 г. Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом (1)	40	1,76	3	21,19	117,2	815,06
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		550	19,8	23	87,18	686	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	9,14	17	7,31	216,4	829
	Пюре гороховое с морковью	200	17,33	6	44,16	346,4	1 189
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		800	34,41	32	95,45	894,9	
Итого за день		1 350	54,21	55	182,63	1580,9	
Итого за период		17 020	709,29	766	2732,34	19243	
Среднее значение за период		1 418,3	59,1	63,8	227,7	1603,6	