

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300	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		500	11,2	15	67,9	500,4	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп с макаронными изделиями	200	2,14	4	15,43	108,6	1 014
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	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		705	20,83	31	115,83	845,4
Итого за день		1 205	32,03	46	183,73	1345,8	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Пюре картофельное	170	3,75	7	25,13	175,7	995
	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		500	26,51	28	73,03	603,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	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	200	12,15	28	24,8	398,3	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		695	22,08	37	80,44	744,6	
Итого за день		1 195	48,59	65	153,47	1348,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

Неделя: 1

День: среда

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 рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	257	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	500	13,83	19	81,8	612,1	
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,77	4	8,69	71,7	1 163,01
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	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	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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	745	32,84	24	106,33	764,1		
Итого за день	1 245	46,67	43	188,13	1376,2		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

Неделя: 1

День: четверг

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
	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	3,85	228,6	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7	976,03

	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		510	18,99	19	56,09	469,6	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	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		765	26,76	35	110,52	792,7
Итого за день		1 275	45,75	54	166,61	1262,3	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 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	180	26,96	17	28,73	426,6	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		500	40,15	28	95,56	837,2
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	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		740	28,95	27	97,26	752,3
Итого за день		1 240	69,1	55	192,82	1589,5	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом (1)	30	1,32	2	15,89	87,9	815,06
	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	14,06	16	85,24	602,8	
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	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		685	22,23	36	100,95	781,4
Итого за день		1 245	36,29	52	186,19	1384,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 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	200	43,12	38	249,42	359	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
	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7	976,03
Итого за Завтрак		560	48,25	42	303,68	628,2	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		735	27,64	32	104,73	826,8	
Итого за день		1 295	75,89	74	408,41	1455	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле Рыбка (минтай)	90	10,64	11	5,62	179	1 197
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995

	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		500	18,07	20	62,51	516,3		
Обед								
		Салат "Степной" из разных овощей	60	1,1	9	5	107,2	25,01
		Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
		Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
		Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
		Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
		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		765	32,31	42	119,21	884,9		
Итого за день		1 265	50,38	62	181,72	1401,2		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 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	250	8,98	10	53,66	338,7	848
	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	510	20,13	20	97,15	698,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	15,35	112,4	139,04
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед	735	27,84	25	117,49	819,2		
Итого за день	1 245	47,97	45	214,64	1518		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 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	200	18,61	22	38,69	379,8	1 020
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	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		500	22,99	24	79,8	579,3	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Пюре картофельное	100	2,21	4	14,78	103,3	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		695	25,33	33	83,25	640,1	
Итого за день		1 195	48,32	57	163,05	1219,4	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

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	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	23,83	34	80,56	658,8	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	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		740	29,64	20	89,67	705	
Итого за день		1 240	53,47	54	170,23	1363,8	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 руб

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	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
Итого за Завтрак		500	18,12	21	79,98	630,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	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	170	14,73	5	37,53	294,5	1 189
	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 Обед		695	28,3	29	77,1	744,1	
Итого за день		1 195	46,42	50	157,08	1374,7	

Итого за период	14 840	600,88	657	2366,08	16638,3	
Среднее значение за период	1 236,7	50,1	54,8	197,2	1386,5	

оставил _____ Елисеева Ирина Юрьевна

Утвердил _____