

Менюготавливаемых блюд

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша дружба молочная с маслом	200	6,4	4,03	21,9	121,42	370
	Масло сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,19	967
	Сыр порциями	15	3,48	4,43		53,75	968
	Чай с молоком	200	3,09	2	13,02	99,29	349
	Зефир ванильный	56	0,45	0,06	21,35	121,52	316
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		561	19,33	18,76	91,46	634,91	
Обед							
	Огурец свежий порц.	100	0,8	0,1	2,7	14	428,04
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,02	6,47	9,74	157,45	527,01
	Ёжики кур в соусе (1 вариант)	60/40	12,23	11,54	11,5	189,59	98
	Макаронь отварные (рожки)	180	5,78	8,22	34,5	178,6	268,01
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	29,02	27,37	122,66	839,14	
Итого за день		1 501	48,35	46,13	214,12	1474,05	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий порц.	20	0,16	0,02	0,54	2,8	428,04
	Фрикадельки мясные паровые	50	6,49	5,75	4,47	99,84	611,02
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	6,21	9,75	38,76	244,27	254
	Сок фруктовый 1/200	200	0,34	0,9	26,7	110	382,02
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		580	19,45	19,91	107,63	662,36	
Обед							
	Помидор свежий с горошком	100	1,89	8,97	5,18	107,47	431,08
	Борщ Вегетарианский	250	1,74	2,59	6,92	55,87	506
	Гуляш мясной	100	12	12,22	13,91	252,17	91,01
	Гарнир Рис отварной	180	4,09	6,25	39,79	249,11	16,01
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200	0,18	0,06	12,18	51,75	811,02
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	27,86	31,13	125,78	948,77	
Итого за день		1 520	47,31	51,04	233,41	1611,13	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Салат Нежность (морковь, зел. горошек)	95	1,62	2,39	5,68	105,29	443
	Омлет натуральный запеченный.	150	13,98	11,58	1,08	210,59	57,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Коржик Молочный	75	5,2	8,16	49,88	233,43	215
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		550	23,78	22,69	86,86	692,55	
Обед	Огурец свежий порц.	100	0,8	0,1	2,7	14	428,04
	Суп овощной со сметаной	250	2,08	5,22	10,59	93,43	528,02
	Котлета кур "быстро"	50	9,03	7,72	6,84	136,96	569
	Соус Красный основной	50	0,42	0,64	3,27	19,83	946
	Гарнир каша перловая с овощами	180	4,84	9,28	24,38	254,62	272
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	26,13	24,2	115,78	843,24	
Итого за день		1 490	49,91	46,89	202,64	1535,79	

(лист 4)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	190	17,09	13,57	28,96	244,57	156
	Подливка из джема или повидла	50	0,25	0,02	14,21	57,07	940
	Чай Французский (с ванилью)	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
	Булочка промышленная	90	4,11	8,46	29,84	305,1	17
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,02
Итого за завтрак		570	24,28	22,58	96,41	716,39	
Обед	Помидор свежий	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Суп гороховый	250	5,38	5,55	14,4	140,83	533
	Плов со свининой	280	17,28	21,95	45,76	445,95	63,03
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,72	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	32,4	29,02	132,6	938,9	
Итого за день		1 510	56,68	51,6	229,01	1655,29	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с горошком	60	1,13	5,38	3,11	64,48	431,08
	Каша Исландская с курицей (рис)	230	14,81	13,53	38,09	328,21	168
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	583,01
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		570	22,72	19,87	96,02	653,13	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	0,5	0,3	1,41	13	429
	Уха из петуха	250	7,97	8,1	8,66	138,58	982
	Рыба запеченая под омлетом	100	8,61	13,96	28,47	261,82	135
	Картофельное пюре	180	3,72	5,18	24,32	136,93	252
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	28,99	28,58	127,08	849,83	
Итого за день		1 510	51,71	48,45	223,1	1502,96	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	6,69	8,24	18,56	160,77	302
	Масло сливочное	10	0,08	6,38	0,12	58,19	967
	Сыр порциями	15	3,48	4,43		53,75	968
	Чай с молоком	200	3,09	2	13,02	99,29	349
	Яблоки свежие	100	0,19	0,36	15,25	54	565,01
	Мармелад	28	0,02		22,24	89,88	318,01
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		583	19,38	23,27	104,26	696,62	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,99	8,97	4,5	99,82	431,06
	Суп с клёцками	250	2,89	3,78	13,28	98,75	501,01
	Биточки куриные	70	14,31	5,83	12,53	161,55	103,02
	Соус Красный основной	30	0,25	0,38	1,96	11,9	946
	Макароны отварные (спираль)	180	5,44	7,24	31,39	107,16	268
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03	
Итого за Обед		940	32,07	27,24	127,88	778,68	
Итого за день		1 523	51,45	50,51	232,14	1475,3	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	60	0,66	0,12	3	13,8	431,05
	Каша деревенская гречневая с мясом (1вариант)	240	15,32	13,86	42,03	362,83	958
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		580	22,81	16,04	100,3	649,37	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	0,8	4,49	2,64	53,35	428,03
	Суп рыбный (консервы)	250	6,21	9,9	15,02	173,69	537
	Печень в соусе молочном	100	3,67	3,33	16,67	222,01	430
	Гарнир Рис с морковью	180	4,62	8,28	34,04	216,48	201
	Напиток лимонный	200	0,15	0,05	16,37	65,28	373
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	583,03
Итого за Обед		950	24,07	27,21	135,88	980,29	
Итого за день		1 530	46,88	43,25	236,18	1629,66	

(лист 8)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Тефтели рыбацкие....	50	7,92	4,98	3,84	102,92	121,03
	Соус Сметано -томатный	50	1,04	5,82	2,85	56,49	491
	Картофельное пюре	180	3,72	5,18	24,32	136,93	252
	Чайный напиток Росинка	200	0,46	0,1	15,6	66,63	350,04
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		560	18,97	17,94	81,68	543,71	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным, зеленью	100	1,06	4,6	4,84	61,95	431,01
	Суп "Волна"	250	4,26	5,57	13,74	121,47	524,01
	Биточки весенние мясные	50	5,55	9,48	6,01	116,99	73,01
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Макароны "по - польски"(рожки)	180	9,02	6,1	39,6	241,62	397,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	29,27	28,62	134,28	891,14	
Итого за день		1 500	48,24	46,56	215,96	1434,85	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле "Каспер" из творога	90	8,37	8,68	11,39	139,15	172
	Каша геркулес молочная с маслом	160	6,32	2,87	21,59	136,26	296
	Молоко сгущенное	20	1,36	1,5	10,1	59,28	473
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,02
Итого за завтрак		560	22,73	15,08	91,53	573,84	
Обед	Огурец свежий порц.	100	0,8	0,1	2,7	14	428,04
	Суп Минестроне (овощи по сезону)	250	4,19	8,54	18,71	156,34	510,06
	Митболы в соусе	60/50	9,3	13,38	15,46	200,15	73,04
	Гарнир гречка с овощами	180	6,17	7,56	36,3	205,85	223
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		950	29,42	30,82	141,17	900,74	
Итого за день		1 510	52,15	45,9	232,7	1474,58	

(лист 10)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Ежики мясные в соусе	80	8,64	10,25	12,02	153,9	41
	Макароны отварные (регатоны)	180	6,16	8,3	37,9	251,11	268,02
	Чай Фруктовый	200	0,31	0,11	11,69	47,79	350,12
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,02
	Итого за завтрак		550	21,6	20,64	100,02	650,62
Обед	Помидор свежий с горошком	100	1,89	8,97	5,18	107,47	431,08
	Борщ с картофелем, сметаной	250	2,25	5,24	15,25	112,73	510,03
	Рагу "Семейка" (мясо, овощи)	280	16,74	19,03	52,66	439,23	67
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200	0,18	0,06	12,18	51,75	811,02
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	29,02	34,34	133,07	943,58	
Итого за день		1 490	50,62	54,98	233,09	1594,2	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	200	6,4	4,03	21,9	121,42	370
	Масло сливочное	15	0,12	9,57	0,18	87,29	967
	Сыр порциями	20	4,64	5,91		71,67	968
	Чай с молоком сгущенным	200	1,47	1,53	10,14	60,12	350,03
	Зефир ванильный	56	0,45	0,06	21,35	121,52	316
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		571	18,91	22,96	88,64	642,76	
Обед	Помидор свежий	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Рассольник домашний со сметаной.	250	2,44	5,79	14,06	113,23	749,04
	Биточки мясные детские	100	5,67	18,11	30,26	305,36	35
	Горошница - пюре	180	14,52	4,94	17,59	207,56	265
	Чай Французский (с ванилью)	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	31,88	30,13	124,75	922,88	
Итого за день		1 511	50,79	53,09	213,39	1565,64	

(лист 12)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с горошком	50	0,95	4,49	2,59	53,74	431,08
	Каша Новгородская гречневая с курицей	280	18,28	16,17	40,71	349,51	530
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		610	25,25	22,57	88,41	625,32	
Обед	Огурец св. с горошком	100	1,64	8,92	3,95	102,12	431,09
	Борщ с картофелем, сметаной	250	2,25	5,24	15,25	112,73	510,03
	Тефтели мясные в соусе	60/50	9,52	9,9	10,73	186,88	73,06
	Макароны отварные (рожки)	180	5,78	8,22	34,5	178,6	268,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		950	28,15	33,52	132,43	904,73	
Итого за день		1 560	53,4	56,09	220,84	1530,05	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка пчени с крупой и овощами	80	9,27	6,64	13,27	176,56	411
	Соус Сметано -томатный	50	1,04	5,82	2,85	56,49	491
	Картофельное пюре	150	3,1	4,32	20,27	114,11	252
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		560	20,24	18,84	91,66	619,9	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	0,5	0,3	1,41	13	429
	Щи по-уральски со сметаной	250	2,75	6,48	9,78	103,41	748,01
	Плов петровский с мясом (перловка)	280	18,08	20,87	48,5	442,41	141
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	29,52	28,69	123,91	858,32	
Итого за день		1 500	49,76	47,53	215,57	1478,22	

(лист 14)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг творожный	90	8,76	6,51	17,08	183,02	170
	Каша рисовая молочная с маслом	160	4,02	7,73	24,55	184,18	306
	Подливка из джема или повидла	20	0,1	0,01	5,68	22,83	940
	Чай Французский (с ванилью)	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		550	18,9	16,16	92,42	612,1	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1,32	9,34	6,4	112,12	431,07
	Свекольник со сметаной	250	2,08	6,41	12,17	110,55	542,06
	Мясо духовое с овощами	280	18,24	17,75	42,99	367,73	55
	Компот из изюма	200	0,22	0,04	15,97	65,63	359
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	29,82	34,58	125,33	888,43	
Итого за день		1 490	48,72	50,74	217,75	1500,53	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш мясной	100	12	12,22	13,91	252,17	91,01
	Гарнир Рис с морковью	180	4,62	8,28	34,04	216,48	201
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		560	23,45	22,56	103,22	741,39	
Обед	Огурец св. с кукурузой	100	1,32	9,42	5,95	112,21	431,03
	Суп итальянский овощной	250	3,81	6,27	15,9	130,08	515,07
	Биточки или котлеты рыбные паровые	50	7,5	5,63	5,5	125	120
	Соус Молочный	50	1,73	3,13	4,02	51,43	484
	Макароны отварные (рожки)	180	5,78	8,22	34,5	178,6	268,01
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200	0,18	0,06	12,18	51,75	811,02
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	28,28	33,77	125,85	881,47	
Итого за день		1 500	51,73	56,33	229,07	1622,86	

(лист 16)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,03	9,66	30,69	230,23	306
	Чай Английский молочный	200	5,51	3,89	14,56	116,59	346,01
	Яблоки свежие	100	0,19	0,36	15,25	54	565,01
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		580	16,56	15,77	95,57	581,56	
Обед	Помидор свежий	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,02	6,47	9,74	157,45	527,01
	Ежики мясные в соусе	70/30	10,8	12,81	15,02	192,37	41
	Гарнир гречка с овощами	180	6,17	7,56	36,3	205,85	223
	Компот из вишни св/мор	200	0,26	0,12	12,61	52,5	869,02
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	28,31	28,2	126,47	863,57	
Итого за день		1 520	44,87	43,97	222,04	1445,13	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: вторник

(лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	1	4,6	431,05
	Пудинг мясной	90	10,19	17,45	4,74	202,72	73,02
	Соус Томат	30	0,25	0,98	1,25	14,83	492
	Гарнир Рис отварной с зеленью	150	3,64	4,97	31,56	205,49	16,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		570	21,13	25,5	93,82	700,38	
Обед							
	Огурец свежий порц.	100	0,8	0,1	2,7	14	428,04
	Суп картофельный со сметаной	250	2,28	5,35	15,32	114,21	526
	Рагу овощное с мясом	280	18,29	22,35	44,1	431,43	79
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	29,56	28,84	126,34	859,14	
Итого за день		1 510	50,69	54,34	220,16	1559,52	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: среда

(лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка Камчатка (рыба)	90	11,48	12,15	13,05	212,84	121,02
	Соус Сметанный	50	0,69	3,49	2,02	34,29	489
	Картофельное пюре	150	3,1	4,32	20,27	114,11	252
	Чай с брусникой св/мор	200	0,28	0,09	10,98	45,69	350,15
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		570	21,38	21,91	81,39	587,67	
Обед							
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Суп овощной со сметаной	250	2,08	5,22	10,59	93,43	528,02
	Плов со свининой	280	17,28	21,95	45,76	445,95	63,03
	Компот из изюма	200	0,22	0,04	15,97	65,63	359
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	28,64	28,45	125,12	860,41	
Итого за день		1 510	50,02	50,36	206,51	1448,08	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	170	15,29	12,14	25,91	218,83	156
	Подливка из джема или повидла	50	0,25	0,02	14,21	57,07	940
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Булочка промышленная	100	4,57	9,4	33,16	339	17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		550	22,28	21,97	93,34	707,47	
Обед	Огурец свежий порц.	100	0,8	0,1	2,7	14	428,04
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	250	3,61	8,78	10,69	132,09	542,01
	Суфле из печени	80	12,64	5,73	2,51	111,14	461
	Соус Молочный	50	1,73	3,13	4,02	51,43	484
	Гарнир Рис Цветной	180	4,32	4,69	41,1	223,61	204
	Чай Французский (с ванилью)	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350,19
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		970	31,25	23,52	118,86	806	
Итого за день		1 520	53,53	45,49	212,2	1513,47	

(лист 20)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле мясное Мамино	90	9,84	13,82	9,41	209,03	991,06
	Соус Красный основной	50	0,42	0,64	3,27	19,83	946
	Гарнир гречка с морковью	180	6,5	7,66	28,8	210,13	223,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	583,02
Итого за завтрак		600	23,59	24,18	96,75	711,73	
Обед	Огурец св. с горошком	100	1,64	8,92	3,95	102,12	431,09
	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,99	5,16	8,59	84,56	549,02
	Фишболы с соусом	100	10,6	10	8,17	222,1	619,01
	Макароны отварные (рожки)	180	5,78	8,22	34,5	178,6	268,01
	Компот из вишни сухой	200			29,9	120,13	801
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03	
Итого за Обед		940	27,97	33,34	132,91	939,91	
Итого за день		1 540	51,56	57,52	229,66	1651,64	