

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,69	12,36	39,61	282	235,05
	Блинчики @	50	2,75	2,85	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,4		6,5	25	1 142
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
Итого за Завтрак		550	20,15	16,6	92,61	551,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943
	Биточек куриный @	100	11,93	11,07	4,9	213	1 308,02
	Соус сливочно-томатный	20	0,64	1,86	4,47	37,4	1 633,8
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		830	34,56	26,39	113,27	926,1	
Итого за день		1 380	54,71	42,99	205,88	1477,9	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	220	20,7	19,07	7,17	270,9	891
	Манник @	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
Итого за Завтрак		550	28,17	24,23	81,28	603,4	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,14	132,5	124
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Печень по-строгановски	100	12,6	13,43	2,6	180	1 076
	Рис припущенный	180	4,28	6,91	45,29	260,4	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		895	27,14	29,26	112,88	866,5	
Итого за день		1 445	55,31	53,49	194,16	1469,9	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему из свинины @	250	15,71	29,78	26,08	348,1	1 025,05
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	16,2	116,4	976,04
	Итого за Завтрак	630	21,95	32,6	85,88	668,6	
Обед	Кукуруза отварная	100	11,33	5,55	16	134,9	604
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6,38	17,8	139,2	1 030
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Курица в сливочно-сырном соусе (готовая) @	100	13,14	8,47	3,6	235,3	1 024,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед	895	45,95	31,45	150,97	1087,4		
Итого за день	1 525	67,9	64,05	236,85	1756		

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	230	8,27	8,93	36,56	279	883
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	854
	Сырники @	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01
	Повидло	20	0,4		6,5	25	1 142
	Батон	40	3	1,16	20,56	124	693
	Итого за Завтрак	550	17,23	14,79	88,77	606,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,69	6,88	9,41	106,5	1 029
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	6,85	13,68	124,4	1 021
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Котлета куриная @	100	18,23	22,98	0,2	203,2	1 308
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	176,3	995
	Напиток Ягодка	200	0,22	0,09	26,73	110,1	930,1
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	895	32,87	46,48	104,06	888,4	
Итого за день	1 445	50,1	61,27	192,83	1494,9		

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская с соусом томатным @	110	17,95	14,65	10,38	244,3	1 027,64
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04
Итого за Завтрак		620	30,51	21,73	97,59	770	
Обед	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	1 006
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2,3	0,09	23,6	1 052
	Плов со свиной @	280	22,46	46,59	68,02	669,4	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		900	37,21	57,36	137,15	1097	
Итого за день		1 520	67,72	79,09	234,74	1867	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,95	21,34	53,49	337,9	848
	Маффин ванильный @	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	40	2,25	0,87	15,42	93	693
Итого за Завтрак		550	17,47	28,69	128,23	750,3	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943
	Паста с соусом "Болоньезе" @	280	11,48	11,48	23,24	336	907,15
	Кисель из ягод	200	0,23	0,07	28,89	118,1	916
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед		890	24,68	18,93	97,52	794,6	
Итого за день		1440	42,15	47,62	225,75	1544,9	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,5t Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица по-сицилийски (готовая) @	90	8,96	8,28	4,05	148	1 024,15
	Рис припущенный	150	3,57	5,76	37,74	217	512
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04
	Итого за Завтрак	600	18,69	16,78	98,89	666,1	
Обед	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	1 006
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	6,85	13,68	124,4	1 021
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Фигурки рыбные @	100	14,64	21,29	7,23	279,1	1 699,05
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	205,9	1 317
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	895	28,57	38,69	106,84	892	
Итого за день	1 495	47,26	55,47	205,73	1558,1		

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,5t Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5	836
	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	14,7	14,05	53,48	377,2	334
	Оладьи @	46	1,75	2,19	4,08	47,3	1 330,24
	Повидло	29	0,58		9,43	36,3	1 142
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Итого за Завтрак	555	20,54	17,63	96,04	597,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5,19	9,91	93,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6,38	17,8	139,2	1 030
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Нагетсы куриные @	100	13,5	10	0,2	201	14 572
	Орзотто с овощами	180	3,97	9,45	27,55	211,5	911,02
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	895	28,94	34,81	106,94	912,3	
Итого за день	1 450	49,48	52,44	202,98	1510,1		

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	8,73	28,79	221,4	850
	Пудинг творожно-манный	100	14,98	9,22	16,01	204,5	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	1,78	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
Итого за Завтрак		550	25,64	20,64	86,8	647,4	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	250	12,65	7,52	19,38	197,3	181
	Жаркое по-домашнему из свинины @	280	17,6	33,35	29,21	389,8	1 025,05
	Напиток Ягодка	200	0,22	0,09	26,73	110,1	930,1
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		890	37,03	43,4	105,72	862,5	
Итого за день		1 440	62,67	64,04	192,52	1509,9	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 361,56 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом @	110	7,04	13,53	11,24	141,7	1 034,01
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
Итого за Завтрак		590	15,07	20,26	82,84	545,2	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,14	132,5	124
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Пельмени отварные с маслом @	280	20,18	21,93	36,03	462	1 454,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		895	30,77	31,04	104,28	855	
Итого за день		1 485	45,84	51,3	187,12	1400,2	
Итого за период		14 615	543,14	571,76	2078,56	15588,9	
Среднее значение за период		1 461,5	54,3	57,2	207,9	1558,9	

Составил _____ Субботина Елен

Утвердил _____