

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак от обр 5д ис

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы(173-17)	150	7	8	28	217	173,17
	Омлет натуральный (№210-17)	105	10	16	2	179	210,17
	Кефир (386-17)	100	3	3	5	54	386,17
	Чурек	45	5	1	29	141	1 035
	Чай с лимоном (№377-17)	200			15	63	377,17
	Овощи натуральные свежие помидоры (№71-17)	65	1		2	12	71,17
	Итого за Завтрак	665	26	28	81	666	
	Итого за день	665	26	28	81	666	

Рацион: Завтрак от обр 5д ис

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая с маслом (№182-17)	150	5	8	27	204	182,17
	Птица отварная (288-17)	84	20	24	1	301	288,17
	Хлеб ржаной	27	2	1	11	63	0,1
	Чай с сахаром 376-17	200			9	38	376,17
	Сыр (порциями) Брынза (15-17)	20	4	5		52	15,17
	Итого за Завтрак	481	31	38	48	658	
	Итого за день	481	31	38	48	658	

Рацион: Завтрак от обр 5д ис

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая жидкая с маслом (№182-17)	150	5	7	26	191	182,17
	Запеканка из творогом (223-17)	80	9	9	26	241	223,17
	Чурек	30	3		20	94	1 035
	Чай со сгущенным молоком	200	3	3	21	129	413,01
	Салат из свежих помидоров с зеленым луком №14-11	100	1	7	1	73	14,11
	Итого за Завтрак	560	21	26	94	728	
	Итого за день	560	21	26	94	728	

Менюготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак от обр 5д ис

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица или кролик жаренные (293-17)	75	18	25		300	293,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Какао с молоком (382-17)	180	3	3	23	133	382,17
	Салат из свеклы с зеленым горошком (53-17)	60	1	3	5	46	53,17
	Картофель отварной (310-17)	150	3	4	24	152	310,17
	Пряники	40	2	1	31	134	1
	Итого за Завтрак	545	31	37	109	890	
	Итого за день	545	31	37	109	890	

Рацион: Завтрак от обр 5д ис

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая (171-17)	150	9	9	38	271	171,17
	Котлеты, биточки, шницели (268-17)	75	12	15	12	231	268,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Чай с сахаром 376-17	200			9	38	376,17
	Салат из овощей (43-17)	88	2	7	2	77	43,17
	Итого за Завтрак	553	27	32	87	742	
	Итого за день	553	27	32	87	742	

Рацион: Завтрак от обр 5д ис

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные (309-17)	150	6	4	28	182	309,17
	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (№219-17)	79	9	10	24	234	219,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Чай с молоком (378-17)	200	2	1	17	89	378,17
	Салат витаминный (2 вариант) (49-17)	66	1	4	6	66	49,17
	Сыр (порциями) Полу-тв.(№15-17)	20	5	5		68	15,17
	Итого за Завтрак	555	27	25	101	764	
	Итого за день	555	27	25	101	764	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак от обр 5д ис

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица или кролик жаренные (293-17)	80	19	27		320	293,17
	Каша вязкая из кукурузная крупы (174-17)	150	6	7	44	267	174,17
	Кефир (386-17)	100	3	3	5	54	386,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Компот из кураги 348-17	200	1		30	126	348,17
	Фрукты свежие яблоки**	100			10	47	338,11
	Итого за Завтрак	670	33	38	115	939	
	Итого за день	670	33	38	115	939	

Рацион: Завтрак от обр 5д ис

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (№210-17)	100	9	15	2	171	210,17
	Хлеб ржаной	25	2	1	11	58	0,1
	Каша вязкая из рисовая крупы (174-17)	170	5	9	30	225	174,17
	Какао с молоком гущенным (383-17)	200	3	4	21	131	383,17
	Фрукты свежие бананы**	110	1	1	22	98	10,16
	Итого за Завтрак	605	20	30	86	683	
	Итого за день	605	20	30	86	683	

Рацион: Завтрак от обр 5д ис

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица отварная (288-17)	84	20	24	1	301	288,17
	Капуста белокочанная тушеная 139-17	100	2	4	11	89	139,17
	Пюре из бобовых с маслом горох (№199-17)	50	5	2	12	93	199,17
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Компот из сушеных фруктов (394)	200	1		19	78	394,15
	Овощи натуральные свежие огурцы (№71-17)	60				7	71,17
	Фрукты свежие яблоки**	140	1	1	14	66	338,11
	Итого за Завтрак	684	34	32	90	791	
	Итого за день	684	34	32	90	791	

Менюготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак от обр бд ис

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из отварного говядины (246-17)	85	14	14	4	179	246,17
	Каша перловая вязкая (303-17)	150	3	6	21	151	303,17
	Зефир	50			40	163	0,2
	Чурек	35	4	1	23	110	1 035
	Чай с сахаром 376-17	200			9	38	376,17
	Салат из свеклы с зеленым горошком (53-17)	70	1	3	6	54	53,17
	Итого за Завтрак	590	22	24	103	695	
	Итого за день	590	22	24	103	695	

Составил _____

Дата _____

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Обед от обр 5д ис

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из овощей (43-17)	100	3	7	2	88	43,17
	Борщ с капустой и картофелем (82-17)	250	2	5	12	102	82,17
	Птица отварная (288-17)	84	20	24	1	301	288,17
	Каша гречневая	150	6	6	27	190	378,05
	Компот из кураги 348-17	180	1		27	114	348,17
	Чурек	35	4	1	23	110	1 035
	Итого за Обед	799	36	43	92	905	
	Итого за день	799	36	43	92	905	

Неделя: 1

День: 2

Рацион: Обед от обр 5д ис

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из свеклы с курагой и изюмом (№51-17)	100	2	7	14	122	51,17
	Суп картофельный с бобовыми (горох) (№102-17)	250	6	6	20	155	102,17
	Птица или кролик жаренные (293-17)	90	21	30		360	293,17
	Компот из свежих яблок (342-17)	200			11	47	342,17
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Каша рисовая рассыпчатая (171-17)	160	4	9	36	249	171,17
	Итого за Обед	850	38	53	114	1 090	
	Итого за день	850	38	53	114	1 090	

Неделя: 1

День: 3

Рацион: Обед от обр 5д ис

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из свежих огурцами 20-17	60		4		39	20,17
	Суп-лапша домашняя (№113-17)	250	2	6	10	100	113,17
	Птица отварная (288-17)	110	26	31	1	394	288,17
	Каша пшеничная рассыпчатая (171-17)	150	6	8	39	254	171,17
	Компот из смеси сухофруктов (349-17)	200	1		32	130	349,17
	Фрукты свежие груши**	100	1		8	38	13 059,06
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Итого за Обед	920	41	50	123	1 112	
	Итого за день	920	41	50	123	1 112	

Менюготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед от обр 5д ис

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из моркови и яблок с яйцом (65-17)	60	2	5	4	65	65,17
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) (№102-17)	250	7	6	22	166	102,03
	Плов из птицы или кролика 291-17	160	9	10	19	153	291,17
	Компот из изюма 348-17	200			28	116	348,02
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Фрукты свежие бананы**	100	1	1	20	89	10,16
	Итого за Обед	820	24	23	126	746	
	Итого за день	820	24	23	126	746	

Рацион: Обед от обр 5д ис

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп- "Хинкал"	230	11	4	22	172	351
	Каша гречневая рассыпчатая (171-17)	150	9	9	38	271	171,17
	Котлеты, биточки, шницели (268-17)	75	12	15	12	231	268,17
	Компот из кураги 348-17	200	1		30	126	348,17
	Чурек	30	3		20	94	1 035
	Итого за Обед	685	36	28	122	894	
	Итого за день	685	36	28	122	894	

Рацион: Обед от обр 5д ис

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат витаминный (2 вариант) (49-17)	60	1	4	5	60	49,17
	Рассольник ленинградский (96-17)	200	2	5	15	112	96,17
	Макаронные изделия отварные с маслом (№203-17)	150	6	6	35	218	203,17
	Гуляш из отварного говядины (246-17)	83	14	13	3	175	246,17
	Чай с лимоном (№377-17)	200			15	63	377,17
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
	Итого за Обед	743	28	29	106	785	
	Итого за день	743	28	29	106	785	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Неделя: 2

День: 2

Рацион: Обед от обр 5д ис

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Овощи натуральные свежие помидоры (№71-17)	80	1		2	14	71,17
	Суп картофельный с крупой (№101-17)	250	3	3	20	124	101,17
	Птица отварная (288-17)	80	19	23		287	288,17
	Каша ячневая рассыпчатая (171-17)	150	9	9	38	271	171,17
	Чай с сахаром 376-17	200			9	38	376,17
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
Итого за Обед		810	37	36	102	891	
Итого за день		810	37	36	102	891	

Неделя: 2

День: 3

Рацион: Обед от обр 5д ис

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат овощной с яблоками (56-17)	101	1		7	39	56,17
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	20	146	102,17
	Рыба (минтай) тушенная в томате с овощами 229-17	100	11	6	5	114	229,17
	Компот из свежих яблок (342-17)	200			11	47	342,17
	Чурек	40	4	1	26	125	1 035
	Фрукты свежие мандарины **	120	1		9	46	13 059,02
	Каша пшеничная рассыпчатая (171-17)	150	7	9	37	258	171,17
Итого за Обед		961	30	21	115	775	
Итого за день		961	30	21	115	775	

Неделя: 2

День: 4

Рацион: Обед от обр 5д ис

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком (53-17)	63	1	3	5	49	53,17
	Суп-лапша домашняя (№113-17)	250	2	6	10	100	113,17
	Гуляш из отварного говядины (246-17)	75	13	12	3	158	246,17
	Каша перловая вязкая (303-17)	150	3	6	21	151	303,17
	Сок фруктовый	185	1		23	102	311,01
	Чурек	50	5	1	33	157	1 035
Итого за Обед		773	25	28	95	717	
Итого за день		773	25	28	95	717	

Менюготавливаемых блюд (лист 4)

Неделя: 2

День: 5

Рацион: Обед от обр 5д ис

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Овощи натуральные свежие огурцы (№71-17)	60				7	71,17
	Суп- "Хинкал"	250	12	5	24	187	351
	Капуста белокочанная тушеная 139-17	100	2	4	11	89	139,17
	Пюре из бобовых с маслом горох (№199-17)	50	5	2	12	93	199,17
	Компот из кураги 348-17	200	1		30	126	348,17
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	46	0,1
	Фрукты свежие апельсины **	110	1		9	47	13 059,03
	Итого за Обед	790	23	12	95	595	
	Итого за день	790	23	12	95	595	

Составил _____

Дата _____