

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Т 5-11кл обед 233,94 безлактозное

Неделя: 1

День: понедельник

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
	Каша овсянная Геркулес жидкая (без молока) @	250	3,89	7	23,12	287,5	850,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			8,5	8	68,78	504,8	
Обед							
	Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	250	2,59	6	16,31	125,8	1 016,01
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая ЛПУ	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			40,36	26	123,09	969,9	
Итого за день			48,86	34	191,87	1474,7	

(лист 2)

Рацион: Т 5-11кл обед 233,94 безлактозное

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	**Шницель из мяса птицы	100	4,08	8	24,68	185,3	1 319,01
	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,6	9	35,46	241,1	1 301
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			12,32	19	100,73	633,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	**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	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Обед			30,15	36	139,51	946,2	
Итого за день			42,47	55	240,24	1580,1	

Рацион: Т 5-11кл обед 233,94 безлактозное

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из отварного картофеля с луком с маслом растительным	100	1,73	10	13,95	155,5	1 004
	Каша Дружба (рис, пшено) рассыпчатая с маслом растительным ®	250	5,31	7	43,87	277,1	1 139,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			11,57	18	106,73	667,8	
Обед							
	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Суп картофельный*	250	2,53	3	19,85	116,7	1 151
	**Котлета куриная	220	40,12	51	0,43	447	1 308
	Макароны отварные с маслом растительным ®	150	5,5	13	35,25	274,4	1 351
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			54,58	68	114,94	1154,3	
Итого за день			66,15	86	221,67	1822,1	

Рацион: Т 5-11кл обед 233,94 безлактозное

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая ЛПУ	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			32,81	38	89,15	756,7	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01
	Котлета рыбная (минтай) гипоаллергенная лпу га	100	20,37	3		114,6	14 539,73
	Картофель тушеный	180	3,36	10	23,98	196,1	216
	Отвар шиповника с сахаром ЛПУ	200			16,61	66,6	10,12
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			31,31	19	76,21	613,9	
Итого за день			64,12	57	165,36	1370,6	

Рацион: Т 5-11кл обед 233,94 безлактозное

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным ЛПУ	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Котлета рыбная (минтай) гипоаллергенная лпу га	100	20,37	3		114,6	14 539,73
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			31,97	11	92,97	615,1	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	40	0,32		5,04	22	836
	Суп Крестьянский с крупой (без сметаны) @	250	1,84	5	10,47	105,2	1 058,01
	Птица отварная	100	30,28	2	1,03	147	288
	Рагу из овощей гипоаллергенное	180	3,79	8	23,12	181,1	959,15
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			40,48	16	77,65	640,8	
Итого за день			72,45	27	170,62	1255,9	

Рацион: Т 5-11кл обед 233,94 безлактозное

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови припущенной и соленых огурцов с маслом растительным	100	1,25		11,61	53,6	31,01
	Каша вязкая безмолочная пшеничная с сахаром ЛПУ га	250	7,19	15	45,35	341,3	14 539,7
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			12,57	16	95,07	579,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			32,86	39	111,22	890,5	
Итого за день			45,43	55	206,29	1469,7	

Рацион: Т 5-11кл обед 233,94 безлактозное

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	30	3,05	3	0,17	37,7	349,01
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Каша гречневая рассыпчатая ЛПУ	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак			34,11	37	99,21	763,4	
Обед							
	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2	1 006
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	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
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			27,76	34	106,05	848,8	
Итого за день			61,87	71	205,26	1612,2	

Рацион: Т 5-11кл обед 233,94 безлактозное

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошница шк	250	24,13	2	56,25	342,3	14 539,53
	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	100	1,86	4	13,42	99,1	834
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	125	0,5	1	12,25	58,8	976,03
Итого за Завтрак			30,72	8	120,03	684,5	
Обед							
	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,29	5	19,51	134,9	1 030,01
	Фрикасе из мяса птицы с бульоном	100	17,74	5	3,53	125,7	1 296,03
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным ЛПУ	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед			32,06	16	119,87	762,4	
Итого за день			62,78	24	239,9	1446,9	

Рацион: Т 5-11кл обед 233,94 безлактозное

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	**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	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак			27,9	30	111,13	768,7	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Картофель отварной с маслом шк	180	3,26	8	25,37	181,7	14 539,47
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			28,42	24	92,56	702,2	
Итого за день			56,32	54	203,69	1470,9	

(лист 10)

Рацион: Т 5-11кл обед 233,94 безлактозное

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Шницель мясной	100	1,51	15	2,25	150,7	1 027,03
	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,6	9	35,46	241,1	1 301
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			9,64	25	85,62	623,1	
Обед							
	Помидоры свежие	30	0,33		1,14	7,2	1 038
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) без сметаны ЛПУ га	250	2,99	8	15,79	150	14 538,51
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая ЛПУ	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			20,11	32	127,01	889,2	
Итого за день			29,75	57	212,63	1512,3	

Итого за период		550,2	520	2057,53	15015,4	
Среднее значение за период		45,9	43,3	171,5	1251,3	

Составил _____ Кулакова Наталья

Утвердил _____