

### Менюготавливаемых блюд

Рацион: 1-4кл обед 202,54 безлактозное		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Каша овсяная Геркулес жидкая (без молока) @	225	3,5	6	20,81	258,8	850,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7,47</b>	<b>7</b>	<b>60,26</b>	<b>447,5</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	200	2,07	4	13,05	100,6	1 016,01
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая ЛПУ	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,74</b>	<b>22</b>	<b>107,93</b>	<b>846,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,21</b>	<b>29</b>	<b>168,19</b>	<b>1294,1</b>	

(лист 2)

Рацион: 1-4кл обед 202,54 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 мясной	90	1,36	14	2,02	135,7	1 027,03
	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,19</b>	<b>24</b>	<b>67,28</b>	<b>519,9</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	**Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	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
	<b>Итого за Обед</b>			<b>27,05</b>	<b>31</b>	<b>127,2</b>	<b>857,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,24</b>	<b>55</b>	<b>194,48</b>	<b>1377,7</b>	

(лист 3)

Рацион: 1-4кл обед 202,54 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	60	1,04	6	8,37	93,3	1 004
	Каша Дружба (рис, пшено) рассыпчатая с маслом растительным @	200	4,24	6	35,09	221,7	1 139,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9</b>	<b>13</b>	<b>87,49</b>	<b>526</b>	
Обед	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Суп картофельный*	200	2,02	2	15,88	93,4	1 151
	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Макаронные 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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,25</b>	<b>37</b>	<b>109,34</b>	<b>854,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,25</b>	<b>50</b>	<b>196,83</b>	<b>1380,5</b>	

(лист 4)

Рацион: 1-4кл обед 202,54 безлактозное		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая ЛПУ	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,42</b>	<b>34</b>	<b>75,39</b>	<b>648,8</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16	811
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	124,01
	Котлета рыбная (минтай) гипоаллергенная лпу га	90	18,33	3		103,1	14 539,73
	Картофель тушеный	150	2,8	8	19,98	163,5	216
	Отвар шиповника с сахаром ЛПУ	200			16,61	66,6	10,12
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>			<b>27,21</b>	<b>16</b>	<b>64,83</b>	<b>523,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,63</b>	<b>50</b>	<b>140,22</b>	<b>1171,9</b>	

Рацион: 1-4кл обед 202,54 безлактозное

Неделя: 1

День: пятница

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
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным ЛПУ	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Рыба отварная с маслом	90	19,25	5	0,71	128	256
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			28,69	11	80,27	551,7	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп Крестьянский с крупой (без сметаны) @	200	1,47	4	8,38	84,2	1 058,01
	Птица отварная	90	27,25	2	0,93	132,3	288
	Рагу из овощей гипоаллергенное	150	3,16	7	19,27	150,9	959,15
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>			35,56	14	65,47	545,2
<b>Итого за день</b>			64,25	25	145,74	1096,9	

Рацион: 1-4кл обед 202,54 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	60	0,75		6,97	32,1	31,01	
	Каша вязкая безмолочная пшеничная с сахаром ЛПУ га	200	5,75	12	36,28	273	14 539,7	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	
	<b>Итого за Завтрак</b>			9,82	13	76,48	465,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015	
	**Котлета Домашняя	90	12	10		162	1 027	
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>			23,92	24	94,92	742,6	
	<b>Итого за день</b>			33,74	37	171,4	1207,8	

Рацион: 1-4кл обед 202,54 безлактозное

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	*Биточек из мяса птицы	90	1,66	17	2,46	165,3	1 027,07
	Каша гречневая рассыпчатая ЛПУ	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			15,52	32	73,69	641	
Обед	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	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
	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
	<b>Итого за Обед</b>			24,93	31	98,87	780,6
<b>Итого за день</b>			40,45	63	172,56	1421,6	

Рацион: 1-4кл обед 202,54 безлактозное

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошница шк	200	19,3	2	45	273,8	14 539,53
	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	60	1,12	3	8,05	59,5	834
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	125	0,5	1	12,25	58,8	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>			24,34	7	98,53	552,2
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Фрикасе из мяса птицы с бульоном	90	15,96	4	3,18	113,1	1 296,03
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным ЛПУ	150	5,71	4	36,42	205,3	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
	<b>Итого за Обед</b>			28,68	13	108,32	681,8
<b>Итого за день</b>			53,02	20	206,85	1234	

Рацион: 1-4кл обед 202,54 безлактозное

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	**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	1,62		9,76	48,4	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
<b>Итого за Завтрак</b>			25,15	27	102,21	705,3	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16	811
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Картофель отварной с маслом шк	150	2,71	6	21,14	151,4	14 539,47
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>			24,7	19	80,13	607,7
<b>Итого за день</b>			49,85	46	182,34	1313	

(лист 10)

Рацион: 1-4кл обед 202,54 безлактозное

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель мясной	90	1,36	14	2,02	135,7	1 027,03
	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>			8,08	23	74,6	543,7	
Обед	Помидоры свежие	20	0,22		0,76	4,8	1 038
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) без сметаны ЛПУ га	200	2,39	7	12,64	120	14 538,51
	Тертели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая ЛПУ	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>			16,7	28	109,72	760,7	
<b>Итого за день</b>			24,78	51	184,32	1304,4	
<b>Итого за период</b>			439,42	426	1762,93	12801,9	
<b>Среднее значение за период</b>			43,9	42,6	176,3	1280,2	

Составил \_\_\_\_\_ Кулакова Наталья

Утвердил \_\_\_\_\_