

Менюготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Итого за Завтрак		445	12,95	20,03	60,4	490,27	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,47	70,95	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	100	4,36	5,02	23,74	159,81	171	
	Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		555	16,58	19,19	116,85	727,92		71-72
Итого за день		1 000	29,53	39,22	177,25	1218,19		136-02

(лист 2)

Рацион: ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210		
	Салат из свежесытных отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Итого за Завтрак		420	15,64	27,04	42,3	362,62		64-30
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,06	2,97	4,74	53,85	88	
Рыба, тушенная в томате с овощами		50	4,88	2,48	1,9	52,5	229		
Картофельное пюре с маслом		100	2,15	6,22	14,45	125,12	128		
чай с сахаром и лимоном.		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
Хлеб пшеничный		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Итого за Обед			542	9,76	12,29	46,25	354,27		71-72
Итого за день		962	25,4	39,33	88,55	716,89		136-02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Неделя: 1					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Итого за Завтрак	420	7,87	38,46	42,72	564,46		64-30
Обед								
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
	Соуски отварные	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	3,63	3,89	20,33	130,71	203	
	Салат из белокочанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед	565	15,04	25,8	74,07	607,86		71-72
	Итого за день	985	22,91	64,26	116,79	1172,32		136-02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Неделя: 1					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Итого за Завтрак	445	16,79	19,46	58,11	490,41		64-30
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	150	3,45	10,35	24,01	204,3	82	
	Грив из курицы	120	12,3	14,65	20,94	266,96	291	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед	525	17,72	25,63	78,89	640,46		71-72
	Итого за день	970	34,51	45,09	137	1130,87		136-02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Неделя: 1					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Итого за Завтрак	420	18,77	14,81	69,4	503,7		64-30
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	150	1,18	1,63	7,27	51,45	101	
	Котлеты, биточки мясные.	50	6,28	14,35	7,55	185,04	268	
	Картофельное пюре с маслом	100	2,15	6,22	14,45	125,12	128	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед	555	12,73	25,46	84,8	640,59	560	71-72	
Итого за день	975	31,5	40,27	154,2	1144,29		136-02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Неделя: 2					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	200	4,37	3,8	14,36	120	120	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак	445	11,37	14,23	49,33	396,05		64-30	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,06	2,97	4,74	53,85	88	
	Жаркое по-домашнему	120	8,72	21,3	11,8	275,81	259	
	Горошек овощной (консервированный).	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	525	12,41	24,99	60,07	531,42		71-72	
Итого за день	970	23,78	39,22	109,4	927,47		136-02	

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/20	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак			14,46	10,41	61,09	416,48		64-30
Обед								
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	50	5,97	5,06	1,76	76,5	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	3,63	3,89	20,33	130,71	203	
	Салат из квашеной капусты	35	0,6	1,75	2,96	30	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед			16,13	14,46	87,21	566,33		71-72
Итого за день			30,59	24,87	148,3	982,81		136-02

Неделя: 2

День: среда

Рацион: ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	21,92	16,59	42	405	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак			24,28	21,12	76,97	609,05		64-30
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	150	2,13	2,76	11,28	86,55	108	
	Тефтели мясные с соусом	50	3,16	7,32	5,28	101,36	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171	
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед			8,33	36,95	48,76	580,63		71-72
Итого за день			32,61	58,07	125,73	1189,68		136-02

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	64-30
Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01		
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,21	3,05	7,19	64,35	96	
	Печень, тушенная в соусе	50	6,87	4,79	4,49	88,96	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,64	5,99	27,64	189,97	171	
	Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	71-72
Итого за Обед		555	16,5	14,43	114,31	670,95		136-02
Итого за день		990	36,27	37,98	188,6	1274,96		

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/20	16,81	21,48	1,06	264,57	288	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	64-30
	Итого за Завтрак		447	22,21	29,47	60,61	610,78	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	150	3,45	10,35	24,01	204,3	82	
	Сосиски отварные	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171	
	Салат из свежклп отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
Итого за Обед		200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Обед		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	71-72
Итого за день		565	13,42	52,95	61,82	787,42		136-02
Итого за день		1 012	35,63	82,42	122,43	1398,2		

