

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основной рацион

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Какао на молоке	200	3,7	3,65	15,95	110,5	693,04
	омлет натуральный	155	16,3	18,87	3,02	247,55	210,05
Итого за Завтрак		405	23,84	22,96	42,91	476,05	
ОБЕД 7-11 Л							
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	йогурт	115					
	Суп молочный с вермишелью	200	4,48	4,54	17,47	128,56	160,04
	Картофельное пюре	150	3,24	5,04	22,04	150,42	520,04
	Печень тушенная в сметанном соусе	90	12,36	8,61	4,59	146,07	330,05
	Напиток "Классные витаминки"	200			19,4	75	80,03
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		815	24,2	18,72	89,62	627,45	
ОБЕД 12-18 Л							
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	йогурт	115					
	Суп молочный с вермишелью	250	5,6	5,67	21,84	160,7	160,04
	Картофельное пюре	180	3,89	6,05	26,45	180,5	520,04
	Печень тушенная в сметанном соусе	100	13,73	9,57	5,1	162,3	330,05
	Напиток "Классные витаминки"	200			19,4	75	80,03
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		915	28,11	21,91	103,7	729,5	
Итого за день		2 135	76,15	63,59	236,23	1833	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	йогурт ОВЗ	115					
	каша молочная гречневая с/м	200	8,56	6,41	38,84	249,15	302,04
	компот из сухофруктов	200			19,97	75,87	639,04
Итого за Завтрак		565	12,4	6,85	82,75	443,02	
ОБЕД 7-11 Л							
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	Винегрет овощной	60	0,82	6,1	5,47	80,16	71,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,63	3,89	7,61	72,4	124,04
	Биточки рыбные	90	12,26	6,01	15,27	164,93	234,05
	Рис припущенный	150	3,64	7,03	36,53	227,79	512,04
	Чай с сахаром с лимоном.	200	0,26	0,06	15,22	59,16	686,04
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		760	22,73	23,62	106,22	731,84	
ОБЕД 12-18 Л							
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Винегрет овощной	100	1,37	10,16	9,12	133,6	71,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,04	4,86	9,51	90,5	124,04
	Биточки рыбные	100	13,62	6,68	16,97	183,25	234,05
	Рис припущенный	180	4,37	8,44	43,84	273,35	512,04
	Чай с сахаром с лимоном.	200	0,26	0,06	15,22	59,16	686,04
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		900	26,55	30,82	125,57	890,86	
Итого за день		2 225	61,68	61,29	314,54	2065,72	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	102,21	701,04
	Сыр порциями	15	3,9	4,02		52,8	15,05
	Каша манная молочная с маслом	200	6,97	6,76	40,06	250,14	302,04
	Яйцо вареное(ОВЗ)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	9
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за Завтрак		505	19,89	15,92	90,68	585,95	
ОБЕД 7-11 Л							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,18	4,64	16,12	122,58	140
	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	8,4	52
	Рагу из свинины	180	11,48	28,56	18,37	378,55	263,05
	сок фруктовый	200	1		25,4	110	389,05
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		700	22,26	33,79	87,57	746,93	
ОБЕД 12-18							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,47	5,8	20,15	153,23	140
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,6	14	52
	Рагу из свинины	230	14,66	36,49	23,47	483,7	263,05
	сок фруктовый	200	1		25,4	110	389,05
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		850	27,82	43,01	102,53	911,93	
Итого за день		2 055	69,97	92,72	280,78	2244,81	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с молоком	200	1,88	1,97	17,83	91,65	684,04
	Макароны запеченные с сыром	200	10,52	9,78	42,37	304,77	333,04
	салат из свежих огурцов и помидор	100	0,83	15,12	2,78	150,9	6,06
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Итого за Завтрак		550	17,07	27,31	86,92	665,32
ОБЕД 7-11 Л							
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,21	6,16	6,97	89,25	19,03
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,96	11,59	13,15	182,74	104
	Плов	150	12,2	27,68	26,22	405,09	265,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		24,26	97,8	705,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		670	24,17	45,96	96,72	902,28	
ОБЕД 12-18							
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,02	10,27	11,62	148,75	19,03
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,45	14,49	16,44	228,42	104
	Плов	200	16,26	36,9	34,96	540,12	265,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		24,26	97,8	705,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		820	31,3	62,28	118,19	1166,09	
Итого за день		2 040	72,54	135,55	301,83	2733,69	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	творожок в уп.(ОВЗ)	115					
	Каша молочная "Дружба"	200	7,58	11,46	105,41	544,83	35,03
	Напиток "Классные витаминки"	200			19,4	75	80,03
Итого за Завтрак		565	11,42	11,9	148,75	737,83	
ОБЕД 7-11 Л							
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	40	
	Суп картофельный.	200	2,19	2,95	16,27	102,94	133,04
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	9,04	6,58	44,42	277,81	297,04
	Гуляш из мяса птицы	90	12,6	11,38	0,98	130,94	311
	напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	102,21	701,04
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		800	28,95	21,74	122,29	781,3	
ОБЕД 12-18							
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	40	
	Суп картофельный.	250	2,74	3,69	20,34	128,67	133,04
	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,85	7,9	53,31	333,37	297,04
	Гуляш из мяса птицы	100	14	12,64	1,09	145,49	311
	напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	102,21	701,04
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		900	33,48	25,15	140,15	900,74	
Итого за день		2 265	73,85	58,79	411,19	2419,87	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная вязкая на молоке	200	8,03	7,84	42,07	272,4	302,04
	Чай с молоком	200	1,88	1,97	17,83	91,65	684,04
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	сок (ОВЗ)	200					
Итого за Завтрак		650	13,75	10,25	83,84	482,05	
ОБЕД 7-11 Л							
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	уха рыбацкая	200	9,35	5,8	10,74	134,4	181,96
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,73	3,9	12,23	118,99	224
	котлеты, биточки, шницели мясные(свинина)	90	11,02	28,31	7,97	330,8	
	компот из сухофруктов	200			19,97	75,87	639,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		800	26,62	38,94	86,83	832,46	
ОБЕД 12-18							
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	уха рыбацкая	250	11,69	7,25	13,43	168	181,96
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,3	5,2	16,3	158,65	224
	котлеты, биточки, шницели мясные(свинина)	100	12,24	31,45	8,86	367,56	
	компот из сухофруктов	200			19,97	75,87	639,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		920	31,52	44,92	99,27	966,08	
Итого за день		2 370	71,89	94,11	269,94	2280,59	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Суп молочный с крупой	250	4,57	5,6	19,61	146,59	161,04
	Бутерброд с сыром.	50	6,22	7,89	14,83	156,35	3,05
	яблоко(ОВЗ)	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Какао на молоке	200	3,7	3,65	15,95	110,5	693,04
Итого за Завтрак		650	18,73	17,98	84,13	576,44	
ОБЕД 7-11 Л							
	корж молочный	80					
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,78	3,34	16,47	116,66	139,04
	Картофельное пюре	150	3,24	5,04	22,04	150,42	520,04
	Рыба запеченная в сметанном соусе(горбуша)	90	23,09	28,01	5,38	367,85	54,08
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	133,7	346,05
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		780	35,68	37,02	104	896,03	
ОБЕД 12-18							
	корж молочный	80					
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,98	4,17	20,59	145,83	139,04
	Картофельное пюре	180	3,89	6,05	26,45	180,5	520,04
	Рыба запеченная в сметанном соусе(горбуша)	100	25,65	31,12	5,98	408,72	54,08
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	133,7	346,05
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		880	40,86	42,06	117,92	1019,75	
Итого за день		2 310	95,27	97,06	306,05	2492,22	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая на молоке	200	5,43	10,25	38,59	270,39	302,04
	Кисель из концентрата.	200			19,21	75,35	648,04
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	йогурт ОВЗ	115					
Итого за Завтрак		565	9,27	10,69	81,74	463,74	
ОБЕД 7-11 Л							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	89	
	Борщ с капустой и картофелем.	250	2,01	4,83	13,39	104,36	110,04
	Запеканка картофельная с мясом	150	9,85	21,98	23,67	336,24	
	соус сметанный	15	3,98	2,81	1,07	31,76	600,04
	Чай с молоком	200	1,88	1,97	17,83	91,65	684,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		775	23,34	32,62	103,08	780,41	
ОБЕД 12-18							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	89	
	Борщ с капустой и картофелем.	250	2,01	4,83	13,39	104,36	110,04
	Запеканка картофельная с мясом	200	13,13	29,3	31,56	448,32	
	соус сметанный	20	5,31	3,74	1,42	42,35	600,04
	Чай с молоком	200	1,88	1,97	17,83	91,65	684,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		840	28,72	40,96	116,11	926,68	
Итого за день		2 180	61,33	84,27	300,93	2170,83	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша вязкая ячневая	200	6,83	6,89	37,44	240,79	302,04
	Сыр порциями	15	3,9	4,02		52,8	15,05
	компот из сухофруктов	200			19,97	75,87	639,04
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за Завтрак		465	14,57	11,35	81,35	487,46	
ОБЕД 7-11 Л							
	салат из свежих огурцов и помидор	60	0,5	9,07	1,67	90,54	6,06
	суп- пюре из разных овощей	200	2,46	4,06	11,54	92,95	168,04
	гренки из пшеничного хлеба	15	1,79	0,19	11,63	55,52	551,04
	цыпленок-бройлер отварной с маслом	90	21,11	21,38	0,86	236,73	487,04
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	9,04	6,58	44,42	277,81	297,04
	Какао на молоке	200	3,7	3,65	15,95	110,5	693,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		775	42,72	45,46	112,19	991,45	
ОБЕД 12-18							
	салат из свежих огурцов и помидор	100	0,83	15,12	2,78	150,9	6,06
	суп- пюре из разных овощей	250	3,07	5,08	14,42	116,19	168,04
	гренки из пшеничного хлеба	20	2,39	0,25	15,5	74,03	551,04
	цыпленок-бройлер отварной с маслом	100	23,46	23,75	0,96	263,03	487,04
	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,85	7,9	53,31	333,37	297,04
	Какао на молоке	200	3,7	3,65	15,95	110,5	693,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		920	49,19	56,37	133,83	1199,02	
Итого за день		2 160	106,48	113,18	327,37	2677,93	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью, от.молоком	150/20	18,24	16,61	47,25	407,49	224,05
	Салат из моркови с яблоком	100	1,15	0,18	10,92	45,55	59,05
	Чай с сахаром с лимоном.	200	0,26	0,06	15,22	59,16	686,04
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за Завтрак		520	23,49	17,29	97,33	630,2	
ОБЕД 7-11 Л							
	Рассольник ленинградский	200	1,86	3,21	13,64	92,84	132,04
	салат из разных овощей	60	0,92	6,11	4,9	78,27	20,03
	макароны отварные	150	5,5	4,38	36,66	211,62	516,04
	котлеты, биточки, шницели мясные(свинина)	90	11,02	28,31	7,97	330,8	
	Кисель из концентрата.	200			19,21	75,35	648,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		760	23,42	42,54	108,5	916,28	
ОБЕД 12-18							
	Рассольник ленинградский	250	2,33	4,01	17,05	116,05	132,04
	салат из разных овощей	100	1,54	10,19	8,16	130,45	20,03
	макароны отварные	180	6,6	5,26	43,99	253,95	516,04
	котлеты, биточки, шницели мясные(свинина)	100	12,24	31,45	8,86	367,56	
	Кисель из концентрата.	200			19,21	75,35	648,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		900	27,6	51,53	128,18	1094,36	
Итого за день		2 180	74,51	111,36	334,01	2640,84	
Итого за период		21 920	763,67	911,92	3082,87	23559,5	
Среднее значение за период			76,4	91,2	308,3	2356	