

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом 250	250	10,54	13,61	52,19	374,37	173
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	21,67	26,98	89,4	683,16	
Обед							
	Салат из отварной свеклы 100	100	1,66	7,11	9,37	107,9	52
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 250/10	260	4,63	7,66	11,45	134,22	88,27
	Котлеты домашние 80	80	6,62	11,65	6,3	156,88	271,06
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	940	28,27	40,29	124,75	939,34	
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1 840	58,27	76,63	287,39	2 034,3	

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец свежий 30	30	0,21	0,03		3,3	12,43
	Мясо тушеное (свинина) 100	100	0,6	9,02	2,8	142	256,72
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Макаронные изделия отварные 180	180	5,65	4,56	36,01	207,83	202
	Итого за Завтрак	560	12,13	16,53	78,3	563,26	
Обед							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Рагу из птицы 250	250	3,13	4,45	23,48	147,25	342,14
	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	394,05
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	Итого за Обед	900	18,75	14,98	110,51	636,12	
Полдник							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	350	12,85	7,52	91,75	486,12	
	Итого за день	1 810	43,73	39,03	280,56	1 685,5	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1 циклическое меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 250	250	10,86	16,73	48,26	387,91	173,12
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	22,37	25,81	85,55	669,38	
Обед							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Суп из овощей со сметаной 260	260	1,74	3,76	9,09	77,73	99,04
	Биточек из говядины 80	80	13,02	14,76	13,07	236,96	404,27
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	940	26,61	31,48	138,45	972,3	
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	12,47	7,57	56,54	347,65	
	Итого за день	1 840	61,45	64,86	280,54	1 989,33	

Меню приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Запеканка из творога 150	150	21,12	12,53	24,15	297,97	223,07
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Соус молочный сладкий 50	50	4,01	3,35	11,48	92,9	327
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	550	31,09	20,35	77,04	624,68	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом 100	100	1,03	3,39	6,01	59,83	52,09
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне 250	250	4,28	7,06	19,78	151,25	101,05
	Котлета куриная (фарш курин) 80	80	11,31	14,05	4,27	188,62	220,59
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Овощи запеченные 180	180	2,83	23,46	18,81	300,35	189,05
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	930	25,46	50,18	93,93	928,72	
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,09	0,01	15,27	63,25	11,24
	Итого за Полдник	360	8,16	9,34	77,25	427,26	
	Итого за день	1 840	64,71	79,87	248,22	1 980,66	

Менюготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1 циклическое меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Вареники с картофелем (промышленного производства) 180	180	9,21	15,03	66,08	440,06	396,08
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	535	17,95	22,38	110,18	722,31	
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100	1,63	3,87	9,75	79,93	39,03
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100	100	0,39	5,05	4,2	64,04	274,08
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	930	14,74	22,21	111,62	711,85	
Полдник							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	350	7,32	12,14	78,02	450,94	
	Итого за день	1 815	40,01	56,73	299,82	1 885,1	

Менюготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1 циклическое меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец свежий 40	40	0,28	0,04		4,4	421
	Масло сливочное порционное 10	10	0,07	7,8	0,1	70,9	9
	Макароны с сыром 1/250	250	15,37	10,5	61,34	403,04	204
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	19,77	19,86	98,24	658,23	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 100	100	1,65	8,5	4,92	103,15	45,08
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 250 на бульоне	250	7	9	26,98	199,6	93,09
	Гуляш из курицы 100	100	12,44	12,49	1,63	169,03	290,1
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	920	35,85	42,09	122,23	959,72	
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	10,85	6,17	53,85	317,41	
	Итого за день	1 820	66,47	68,12	274,32	1 935,36	

Меню приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 250	250	5,89	9,81	41,56	278,75	174,05
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	555	18,56	20,37	78,85	578,42	
Обед							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Плов из птицы 250 (24г)	250	18,05	23,24	34,36	419,11	291,31
	Компот из свежих яблок 200	200	0,14	0,14	13,51	56,82	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Итого за Обед	880	32,77	33,29	105,26	859,41	
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	350	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1 785	61,22	64,41	259,83	1 877,49	

Меню приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Котлета куриная п/ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 60	60	4,56	1,7	30,84	157	28,12
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,49	0,78	2,15	17,75	331
	Итого за Завтрак	550	23,04	19,61	127,44	771,98	
Обед							
	Винегрет овощной 100	100	1,77	4,13	12,11	93,67	72,04
	Суп из овощей со сметаной 250/10	260	3,38	6,31	8,47	104,71	99,17
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным 80/30 (24г)	110	9,57	14,51	9,64	207,91	462,05
	Картофель отварной 180	180	3,8	5,82	30,41	189,49	125
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	940	23,52	31,57	119,29	881,78	
Полдник							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	12,91	7,53	91,96	488,5	
	Итого за день	1 840	59,47	58,71	338,69	2 142,26	

Меню приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Огурец свежий 40	40	0,28	0,04		4,4	421
	Макароны с сыром 250	250	17,61	20,45	54,21	352,1	293,03
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	25,56	30,66	93,83	632,73	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 100	100	1,65	8,5	4,92	103,15	45,08
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 250 на бульоне	250	4,61	4,9	16,7	129,98	96,05
	Гуляш из курицы 100	100	12,44	12,49	1,63	169,03	290,1
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	920	31,82	37,75	102,47	843,1	
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	10,85	6,17	53,85	317,41	
	Итого за день	1 820	68,23	74,58	250,15	1 793,24	

вляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Пудинг из творога (запеченный) 150	150	31,55	21,37	47,69	516,96	223,11
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	500	37,57	25,85	89,31	753,15	
Обед							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Щи по-уральски (с крупой) 250 на бульоне	250	10,03	6,98	15,75	166,28	99,15
	Рагу из свинины 250	250	11,43	75,27	24,43	822,16	263,02
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	хлеб пшеничный 50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
	Итого за Обед	910	30,11	88,66	119,08	1 381,5	
Полдник							
	Булочка сдобная с повидлом 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421,04
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	350	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1 760	77,57	125,26	284,11	2 574,31	

Меню приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец свежий 30	30	0,21	0,03		3,3	12,43
	Омлет натуральный 150	150	16,06	14,48	3,21	207,55	210
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 90	90	5,32	1,98	35,98	183,17	28,25
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	570	22,19	16,91	60,04	486,43	
Обед							
	Салат витаминный (2 вариант) 100	100	1,59	6,1	9,66	102,54	40,07
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	3,59	4,33	25,99	157,65	103,09
	Рыба запеченная в сметаном соусе 100	100	13,45	10,71	4,45	168,45	232,01
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	2,66	0,28	17,22	82,25	28,26
	Итого за Обед	920	28,62	30,69	137,06	970,49	
Полдник							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	7,38	12,15	78,23	453,32	
	Итого за день	1 840	58,19	59,75	275,33	1 910,24	

Меню приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Яйцо вареное.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,01
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 250	250	10,86	16,73	48,26	387,91	173,12
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	22,37	25,81	85,55	669,38	
Обед							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Суп из овощей со сметаной 260	260	1,74	3,76	9,09	77,73	99,04
	Биточек из говядины 80	80	13,02	14,76	13,07	236,96	404,27
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,72	3,46	37,25	152,06	402
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	940	25,51	34,66	137,22	937,36	
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с молоком 200	200	2,9	3,2	19,67	119,85	11,04
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	13,55	9,35	62,47	391,85	
	Итого за день	1 840	61,43	69,82	285,24	1 998,59	