

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	100	2	9	8	119	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155/20/10	12	15	36	336	204
	БАТОН	55	4	1	29	144	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
Итого за Завтрак 1		550	19	33	88	731	
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ)	100	1	5	4	66	57
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (крупа перловая)	250	5	8	15	149	96
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	100	11	4	13	134	294
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	1	1	2	30	331
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	312
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5	1	24	127	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	75	6	1	37	174	
Итого за Обед		985	33	25	136	909	
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	50	6	4	32	193	
	СОК	200			24	100	389
Итого за Полдник		250	6	4	56	293	
Ужин							
	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2	10	9	136	67
	КОТЛЕТА из говядины	100	17	9	18	226	268
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4	5	42	228	305
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30		1	2	21	348
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	
Итого за Ужин		680	30	26	122	846	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	60	4	2	34	167	414
Итого за Ужин 2		260	9	8	43	274	
Итого за день		2 725	97	96	445	3053	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9	10	41	292	181
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2	2		63	209
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		550	19	24	92	700	
Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1	5	9	91	49
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8	7	19	175	103
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	20	25	1	303	288
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10	9	42	290	171
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30		1	2	21	348
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(КУРАГА)	180	1		19	76	348
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
Итого за Обед		950	48	48	138	1181	
Полдник							
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
	СОК	200			24	100	389
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	1	5	6	78	16
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (КЕТА)	100	16	14	17	256	234
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6	6	39	235	203
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		680	33	27	127	868	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СНЕЖОК)	200	7	5	11	116	386
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50		3	11	71	2
Итого за Ужин 2		250	7	8	22	187	
Итого за день		2 790	108	108	417	3100	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	36	14	33	400	223
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	100	7	9	56	328	
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	379
Итого за Завтрак 1		550	52	35	145	1102	
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	8	83	47
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6	7	17	158	55
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	16	14	18	271	259
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	80	6	1	39	186	
Итого за Обед		850	34	28	120	877	
Полдник							
	ВАТРУШКА С СЫРОМ	70	8	7	24	202	410
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1		14	52	377
Итого за Полдник		270	9	7	38	254	
Ужин							
	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	120	6	12	7	161	69
	ПЛОВ из птицы	180	17	21	31	381	291
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		600	33	35	103	841	
Ужин 2							
	ПЕЧЕНЬЕ	50	6	4	32	193	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
Итого за Ужин 2		250	11	10	41	300	
Итого за день		2 520	139	115	447	3374	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16	28	3	327	210
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	100	2	9	8	119	
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
Итого за Завтрак 1		550	24	46	57	735	
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ.	100	1	5	3	62	21
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И	250	7	7	16	157	84
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	100	16	5	8	137	238
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6	6	39	235	203
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (БРУСНИКА)	180			25	98	350
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5	1	27	145	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	
Итого за Обед		950	40	25	148	973	
Полдник	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СНЕЖОК)	200	7	5	11	116	386
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4	3	35	179	415
Итого за Полдник		260	11	8	46	295	
Ужин	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1		11	49	62
	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	11	19		211	299
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	312
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30		1	2	21	348
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Ужин		660	22	25	80	633	
Ужин 2	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	3	7		71	117
Итого за Ужин 2		250	8	13	9	178	
Итого за день		2 670	105	117	340	2814	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	31	13	43	412	222
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	90	6	8	50	295	
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	379
Итого за Завтрак 1		550	50	39	144	1127	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	1		3	14	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (гречневая)	250	6	6	18	150	101
	КОТЛЕТА из говядины	100	17	9	18	226	268
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	180	17	7	39	284	199
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	80	6	1	39	186	
Итого за Обед		950	51	24	155	1039	
Полдник							
	НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	200			25	105	276
	ВАФЛИ	50	3	15	30	270	
Итого за Полдник		250	3	15	55	375	
Ужин							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	110	2	6	9	99	39
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	180	13	10	16	210	288
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		600	24	17	86	591	
Ужин 2							
	СОК	200			24	100	389
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Ужин 2		360	1	1	38	164	
Итого за день		2 710	129	96	478	3296	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	300	12	13	52	370	182
	БАТОН	40	3	1	21	105	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	378
Итого за Завтрак 1		550	17	24	89	631	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	1		2	13	70
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5	8	9	122	88
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	14	6	11	154	294
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	312
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЯБЛОКИ)	180			25	96	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	80	6	1	39	186	
Итого за Обед		950	34	21	131	839	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	50/50	4	3	33	187	399
Итого за Полдник		300	4	3	57	287	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (с капустой припущенной)	100	2	7	3	92	43
	МЯСО ТУШЕНОЕ ГОВЯДИНА	100	15	13	5	201	256
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4	14	21	219	143
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		670	30	35	89	788	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ВИТА МАГИЯ	180	8	7	40	269	386
Итого за Ужин 2		180	8	7	40	269	
Итого за день		2 650	93	90	406	2814	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/20/10	13	16	37	346	204
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	100	2	9	8	119	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		550	23	37	96	810	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	6	4	74	24
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (крупа рисовая)	250	5	7	16	149	96
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100/50	13	12	15	232	279
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10	9	42	290	171
	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180			7	26	281
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5	1	24	127	
Итого за Обед		980	38	35	133	1014	
Полдник							
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
	СОК	200			24	100	389
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5	9	8	135	50
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13	10	7	176	255
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4	5	42	228	305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	1	1	2	30	331
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	
Итого за Ужин		690	31	26	115	827	
Ужин 2							
	КЕФИР	200	6	5	8	114	386
	ВАФЛИ	25	1	8	15	135	
Итого за Ужин 2		225	7	13	23	249	
Итого за день		2 805	100	112	405	3064	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	8	10	39	274	175
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	15
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	378
Итого за Завтрак 1		550	22	30	86	695	
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	3	9	7	121	68
	БОРЩ С МЯСОМ	250	10	10	15	188	62
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	100	16	5	8	137	238
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	312
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	70	5	1	34	162	
Итого за Обед		940	42	31	126	946	
Полдник							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ "РОДИМАЯ СТОРОНКА"	200	7	5	11	116	386
	ПЕЧЕНЬЕ	55	7	4	35	212	
Итого за Полдник		255	14	9	46	328	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1	5	10	86	46
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100/50	13	12	15	232	279
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10	9	42	290	171
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		20	93	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		710	32	27	122	861	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	70	6	3	41	221	406
Итого за Ужин 2		270	11	9	50	328	
Итого за день		2 725	121	106	430	3158	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	35	14	48	458	222
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	100	7	9	56	328	
	БАТОН	40	3	1	21	105	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		550	49	35	150	1105	
Обед							
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100		9	1	88	48
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6	7	17	158	55
	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	11	19		211	299
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	1	1	2	30	331
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6	6	39	235	203
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(КУРАГА)	180	1		19	76	348
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	80	6	1	39	186	
Итого за Обед		980	35	44	138	1093	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100	2	7	3	88	31
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	100	21	19	19	328	118
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4	5	42	228	305
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30		1	2	21	348
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	80	6	1	39	186	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		730	38	34	140	1011	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ "РОДИМАЯ СТОРОНКА"	200	7	5	11	116	386
	ПЕЧЕНЬЕ	50	6	4	32	193	
Итого за Ужин 2		250	13	9	43	309	
Итого за день		2 870	136	123	509	3682	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	250	12	15	54	386	173
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	15
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	379
Итого за Завтрак 1		550	28	36	110	868	
Обед							
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2	4	10	85	140
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8	7	19	175	103
	КОТЛЕТА из говядины	100	17	9	18	226	268
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10	9	42	290	171
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30		1	2	21	348
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (БРУСНИКА)	180			25	98	350
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	70	5	1	34	162	
Итого за Обед		970	46	32	171	1166	
Полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1		12	47	377
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4	3	35	179	415
Итого за Полдник		240	5	3	47	226	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1		11	49	62
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12	5	6	119	229
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6	6	39	235	203
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	70	5	1	34	162	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		690	29	13	125	725	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ВИТА МАГИЯ	180	8	7	40	269	386
Итого за Ужин 2		180	8	7	40	269	
Итого за день		2 630	116	91	493	3254	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	40	15	37	444	223
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	70	5	6	39	230	
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		550	58	39	127	1091	
Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1	5	9	91	49
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	250	4	5	15	118	87
	ПЛОВ	180	19	16	31	345	265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	80	6	1	39	186	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Обед		850	34	28	132	919	
Полдник							
	НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	180			23	94	276
	ВАФЛИ	50	3	15	30	270	
Итого за Полдник		230	3	15	53	364	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ (ОГУРЕЦ)	100	1	5	5	62	58
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	20	25	1	303	288
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	70	5	1	34	162	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		690	35	37	99	846	
Ужин 2							
	СОК	200			24	100	389
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Ужин 2		360	1	1	38	164	
Итого за день		2 680	131	120	449	3384	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	31	3	363	210
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	90	2	8	7	107	
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	142	379
Итого за Завтрак 1		550	28	51	61	818	
Обед							
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9	13	3	166	76
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250	9	7	18	172	102
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	16	14	18	271	259
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30			1	4	115
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1		18	67	388
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Обед		860	44	36	109	928	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	130	2	7	11	117	39
	МАКАРОНИК С МЯСОМ	180	22	23	34	435	285
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		600	31	31	96	788	
Ужин 2							
	РЯЖЕНКА	200	6	5	8	102	386
	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	100	7	9	40	280	406
Итого за Ужин 2		300	13	14	48	382	
Итого за день		2 670	117	133	352	3080	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ(овсянная "ГЕРКУЛЕС")	250	11	11	42	313	182
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	15
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
Итого за Завтрак 1		550	24	29	88	710	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	1		2	13	70
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6	7	17	158	55
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (КЕТА)	100	16	14	17	256	234
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4	5	42	228	305
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	5	1	30	139	
Итого за Обед		930	36	28	146	973	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ПИЦЦА	100	13	19	31	437	412
Итого за Полдник		300	13	19	55	537	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	120	1	7	5	92	23
	МЯСО ТУШЕНОЕ ГОВЯДИНА	100	15	13	5	201	256
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4	14	21	219	143
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4		25	116	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		690	29	35	91	788	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ВИТА МАГИЯ	180	8	7	40	269	386
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Ужин 2		340	9	8	54	333	
Итого за день		2 810	111	119	434	3341	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	240	36	26	60	627	219
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2	2		63	209
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	378
Итого за Завтрак 1		550	45	39	107	1003	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	6	4	74	24
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (КУРЫ)	250	6	9	14	168	113
	ГУЛЯШ	100	16	15	4	230	260
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2	4	9	76	139
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	2	2	11	71	312
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180			17	69	346
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	70	5	1	34	162	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Обед		940	36	38	114	959	
Полдник							
	ЗЕФИР	50					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
Итого за Полдник		230	1		14	51	
Ужин							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1	5	8	85	42
	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	100	20	25	1	303	288
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6	6	39	235	203
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		15	70	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		650	34	37	98	853	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СНЕЖОК)	180	6	5	10	105	386
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4	3	35	179	415
Итого за Ужин 2		240	10	8	45	284	
Итого за день		2 610	126	122	378	3150	

Итого за период	37 865	1629	1548	5983	44564	
Среднее значение за период		116,4	110,6	427,4	3183,1	

Составил Мед. сестра

Утвердил: директор РЖД лицея № 21 Минько Н.В.