Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	80	2	7	6	95	
	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		530	19	31	86	707	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1	6	2	64	20
	СУП КУДРЯВЫЙ	250	13	12	22	248	5
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20			1	3	115
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	26	25		327	487
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10	9	42	290	171
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5	1	24	127	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
Итого за Обед		950	59	54	129	1236	
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	50	6	4	32	193	
	СОК	200			24	100	389
Итого за Полдник		250	6	4	56	293	
Ужин							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	100	1	9	7	114	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	9	13	10	193	462
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		17	86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	
Итого за Ужин		650	21	28	89	694	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	60	5	3	32	174	87
Итого за Ужин 2		260	10	9	41	281	
Итого за день		2 640	115	126	401	3211	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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 ВАРЕНЫЕ	40	2	2		63	209
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	22	125	382
Итого за Завтрак 1		550	23	30	89	758	
Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1	5	9	91	49
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6	7	17	158	55
	ПЛОВ	180	19	16	31	345	265
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(КУРАГА)	180	1		19	76	348
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
Итого за Обед		820	35	30	118	886	
Полдник							
	БАНАН	160	2	1	34	154	338
	СОК	200			24	100	389
Итого за Полдник		360	2	1	58	254	
Ужин							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	2	6	6	92	34
	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	40	3		17	86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		660	28	18	103	692	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ родимая сторонка	300	9	5	41	240	386
Итого за Ужин 2		300	9	5	41	240	
Итого за день		2 690	97	84	409	2830	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	36	14	33	400	223
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	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	140	379
Итого за Завтрак 1		550	52	35	145	1100	
Обед							
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9	15	1	171	76
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (крупа перловая)	250	5	8	14	148	96
	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	33	171	
Итого за Обед		850	40	39	104	940	
Полдник							
	ВАТРУШКА С СЫРОМ	80	9	8	28	231	410
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1		14	52	377
Итого за Полдник		280	10	8	42	283	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ,МОРКОВИ И КУКУРУЗЫ.	100	2	6	7	91	1
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13	10	7	176	255
	РИС ПРИПУЩЕНЫЙ	180	4	5	42	228	305
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	4	1	25	128	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		680	28	23	109	783	
Ужин 2							
	МАНДАРИН	130	1		9	41	341
	СОК	200			24	100	389
Итого за Ужин 2		330	1		33	141	
Итого за день		2 690	131	105	433	3247	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16	28	3	327	210
	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	70	1		1	8	131
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	15
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	378
Итого за Завтрак 1		550	31	48	51	756	
Обед							
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2	4	9	83	140
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (гречневая)	250	6	6	18	150	101
	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	4	1	25	128	
Итого за Обед		950	39	23	151	976	
Полдник							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СНЕЖОК)	200	7	5	11	116	386
	ВАФЛИ	50	3	15	30	270	
Итого за Полдник		250	10	20	41	386	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	6	4	74	24
	КНЕЛИ КУРИННЫЕ с рисом	100	23	5	8	167	312
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		12	64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Ужин		630	34	16	76	587	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ДЕСЕРТ "ЛОМТИШКА"	30	6	25	52	455	
Итого за Ужин 2		230	11	31	61	562	
Итого за день		2 610	125	138	380	3267	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	31	13	43	412	222
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	90	6	8	50	295	
	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	50	39	144	1124	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	1		3	14	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8	7	19	175	103
	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	33	171	
Итого за Обед		950	53	25	150	1049	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ЯБЛОКО	160	1	1	14	64	338
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	1		2	13	70
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12	5	6	119	229
	РИС ПРИПУЩЕНЫЙ	180	4	5	42	228	305
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		670	26	12	106	627	
Ужин 2							
	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	80	6	6	35	218	406
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
Итого за Ужин 2		280	11	12	44	325	
Итого за день		2 810	141	89	482	3289	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	8	10	39	274	175
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	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							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1		4	23	71
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	250	4	5	15	118	87
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	22	8	7	188	501
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10	9	42	290	171
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЯБЛОКИ)	180			25	96	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	80	6	1	33	171	
Итого за Обед		950	47	24	147	995	
Полдник							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
	ПИЦЦА	100	15	8	26	238	412
Итого за Полдник		300	16	8	41	295	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1	6	2	64	20
	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	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		670	29	35	84	751	
Ужин 2							
	СОК	200			24	100	389
	ЯБЛОКО	160	1	1	14	64	338
Итого за Ужин 2		360	1	1	38	164	
Итого за день		2 830	115	98	396	2900	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 1 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	250	12	15	54	386	173
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	2	2		63	209
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		550	22	29	105	794	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ПЕРЦЕМ	100	1	9	4	99	21
	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
	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180			7	26	281
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5	1	24	127	
Итого за Обед		930	36	41	94	904	
Полдник							
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
	СОК	200			24	100	389
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2	4	9	83	140
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13	10	7	176	255
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6	6	39	235	203
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	
Итого за Ужин		660	29	22	107	743	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СНЕЖОК)	180	6	5	10	105	386
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	70	13	14	50	379	806
Итого за Ужин 2		250	19	19	60	484	
Итого за день		2 750	107	112	404	3089	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16	28	3	327	210
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	80	2	7	6	95	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
Итого за Завтрак 1		550	29	50	55	783	
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	100	3	9	7	121	68
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8	7	19	175	103
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	100	16	5	8	137	238
	РИС ПРИПУЩЕНЫЙ	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	70	5	1	29	150	
Итого за Обед		940	40	28	143	990	
Полдник							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
	ВАФЛИ	55	3	17	33	297	
Итого за Полдник		255	4	17	48	354	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ,МОРКОВИ И КУКУРУЗЫ	100	2	6	7	91	1
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	22	8	7	188	501
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10	9	42	290	171
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		17	86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		660	42	24	108	815	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4	3	45	217	741
Итого за Ужин 2		270	9	9	54	324	
Итого за день		2 675	124	128	408	3266	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3	3	22	126	379
Итого за Завтрак 1		550	53	41	147	1164	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	1		2	13	70
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И	250	7	7	16	157	84
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13	10	7	176	255
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	312
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(КУРАГА)	180	1		19	76	348
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	80	6	1	33	171	
Итого за Обед		950	36	24	122	861	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	БАНАН	160	2	1	34	154	338
Итого за Полдник		360	2	1	58	254	
Ужин							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1	6	9	90	39
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	26	25		327	487
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6	6	39	235	203
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	80	6	1	33	171	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		700	44	39	116	983	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СНЕЖОК)	200	7	5	11	116	386
	ПЕЧЕНЬЕ	50	6	4	32	193	
Итого за Ужин 2		250	13	9	43	309	
Итого за день		2 810	148	114	486	3571	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	12	9	48	328	173
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	15
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		550	28	30	104	807	
Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1	5	9	91	49
	СУП КУДРЯВЫЙ	250	13	12	22	248	5
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20			1	3	115
	ПЛОВ	180	19	16	31	345	265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
Итого за Обед		840	41	35	122	973	
Полдник							
	НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	180			23	94	276
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5	3	51	248	741
Итого за Полдник		260	5	3	74	342	
Ужин							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	1		2	13	70
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	100	21	19	19	328	118
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		670	35	26	101	767	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ родимая сторонка	300	9	5	41	240	386
Итого за Ужин 2		300	9	5	41	240	
Итого за день		2 620	118	99	442	3129	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	35	14	48	458	222
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		6		58	14
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	90	6	8	50	295	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	378
Итого за Завтрак 1		550	47	31	140	1023	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	6	4	74	24
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250	9	7	18	172	102
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30			1	4	115
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	26	25		327	487
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10	9	42	290	171
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		17	86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Обед		940	53	48	120	1132	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ЯБЛОКО	160	1	1	14	64	338
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	100	1	9	7	114	67
	МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	22	23	34	435	285
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	4	1	25	128	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		600	32	34	102	843	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	70	6	4	37	203	87
Итого за Ужин 2		270	11	10	46	310	
Итого за день		2 720	144	124	446	3472	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	9	11	44	308	182
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	15
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		550	25	32	100	787	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	1		3	14	71
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	250	4	5	15	118	87
	КНЕЛИ КУРИННЫЕ с рисом	100	23	5	8	167	312
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	312
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Обед		920	40	17	109	744	
Полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1		14	52	377
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С КУНЖУТОМ	90	6	9	51	310	769
Итого за Полдник		290	7	9	65	362	
Ужин							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	130	3	8	8	120	34
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	180	13	10	17	213	288
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		12	64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		600	23	19	73	563	
Ужин 2							
	СОК	200			24	100	389
	БАНАН	160	2	1	34	154	338
Итого за Ужин 2		360	2	1	58	254	
Итого за день		2 720	97	78	405	2710	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9	10	41	292	181
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	15
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		550	25	31	97	771	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	1		2	13	70
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8	7	19	175	103
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12	5	6	119	229
	РИС ПРИПУЩЕНЫЙ	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	50	4	1	21	107	
Итого за Обед		920	33	19	128	821	
Полдник							
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	120	9	9	54	340	401
Итого за Полдник		320	10	9	69	397	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	6	4	74	24
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	100	26	25		327	487
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	5	24	159	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		670	40	38	84	827	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ВИТА МАГИЯ	150	7	6	33	224	386
	ДЕСЕРТ "ЛОМТИШКА"	30	6	25	52	455	
Итого за Ужин 2		180	13	31	85	679	
Итого за день		2 640	121	128	463	3495	

Рацион: 12-18 **Неделя:** 2 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7	6	23	180	120
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		6		58	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7	9		108	15
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	378
Итого за Завтрак 1		550	21	24	70	584	
Обед							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1	5	8	85	42
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5	8	9	122	88
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	9	13	10	193	462
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10	9	42	290	171
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(КУРАГА)	180	1		19	76	348
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	70	5	1	29	150	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Обед		940	35	37	138	1025	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ЯБЛОКО	180	1	1	16	73	338
Итого за Полдник		380	1	1	40	173	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ПЕРЦЕМ	130	1	12	5	128	21
	ПЛОВ из курицы	180	9	11	15	190	492
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1		15	57	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		12	64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	1	21	109	
Итого за Ужин		600	17	24	68	548	
Ужин 2							
	РЯЖЕНКА	180	5	5	8	92	386
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	80	5	4	46	238	415
Итого за Ужин 2		260	10	9	54	330	
Итого за день		2 730	84	95	370	2660	

Итого за период	37 935	1764	1536	6428	46705	
Среднее значение за период		126	109,7	459,1	3336,1	

Составил Мед. сестра Утвердил и.о. директора Дивойнова Н.С.

РЖД
ЛИЦЕЙ
№ 21

Подписано цифровой подписью: РЖД ЛИЦЕЙ № 21
DN: 1.2.643.100.4=120A32373033303236393833, 1.2.643.100.3=120B31343039343936323737 39, 1.2.643.100.1=120D31303432373030303236383532, 1.2.643.3.131.1.1=120C32373033393934313137313 3, c=RU, st=27 Хабаровский край, l=КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ ГОРОД, street=ПРОСПЕКТ ЛЕНИНА, 58, 3, o=РЖД ЛИЦЕЙ № 21, cn=РЖД ЛИЦЕЙ № 21, title=ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА, givenName=НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА, sn=ДИВОЙНОВА
Дата: 2026.11.16 13:33:50 +10'00'