Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1	5	5	71	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150\20/5	12	14	34	318	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		500	18	28	83	665	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60		3	1	38	20
	СУП КУДРЯВЫЙ	200	10	10	18	198	5
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20			1	3	115
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	90	23	22		294	487
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8	8	35	242	171
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		17	86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	1	15	81	
Итого за Обед		785	47	44	104	1012	
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2	16	97	
	СОК	200			24	100	389
Итого за Полдник		225	3	2	40	197	
Ужин							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	1	5	4	68	67
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8	12	9	174	462
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		12	64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2		12	63	
Итого за Ужин		545	17	21	71	552	
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		2 315	95	104	339	2707	

Рацион: 7-11 **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	200	8	8	33	234	181
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	2	2		63	209
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	22	125	382
Итого за Завтрак 1		500	22	28	81	700	
Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	80	1	4	8	73	49
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	5	6	14	126	55
	ПЛОВ	150	16	13	26	288	265
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(КУРАГА)	180	1		19	76	348
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
Итого за Обед		700	30	24	102	742	
Полдник							
	БАНАН	160	2	1	34	154	338
	СОК	200			24	100	389
Итого за Полдник		360	2	1	58	254	
Ужин							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	1	4	4	55	34
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	11	5	5	107	229
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	32	196	203
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		17	86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Ужин		560	24	14	86	567	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ родимая сторонка	300	9	5	41	240	386
Итого за Ужин 2		300	9	5	41	240	
Итого за день		2 420	87	72	368	2503	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	30	12	28	333	223
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	90	6	8	50	295	
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	3	25	140	379
Итого за Завтрак 1		500	44	32	129	974	
Обед							
	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5	9	1	102	76
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (крупа перловая)	200	4	6	12	118	96
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	160	15	13	16	241	259
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
Итого за Обед		700	31	30	84	729	
Полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1		12	47	377
	ВАТРУШКА С СЫРОМ	60	7	6	21	174	410
Итого за Полдник		240	8	6	33	221	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ,МОРКОВИ И КУКУРУЗЫ.	60	1	4	4	55	1
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12	9	7	158	255
	РИС ПРИПУЩЕНЫЙ	150	4	4	35	190	305
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	
Итого за Ужин		560	24	18	91	564	
Ужин 2							
	СОК	200			24	100	389
	МАНДАРИН	130	1		9	41	341
Итого за Ужин 2		330	1		33	141	
Итого за день		2 330	108	86	370	2629	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14	23	3	272	210
	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	60	1		1	7	131
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	2	16	81	378
Итого за Завтрак 1		500	27	40	51	664	
Обед							
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	1	3	6	50	140
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (гречневая)	200	5	5	14	120	101
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	90	14	4	7	123	238
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	32	196	203
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (БРУСНИКА)	180			25	98	350
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
Итого за Обед		770	32	18	119	766	
Полдник							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СНЕЖОК)	180	6	5	10	105	386
	ВАФЛИ	25	1	8	15	135	
Итого за Полдник		205	7	13	25	240	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1	4	2	45	24
	КНЕЛИ КУРИННЫЕ с рисом	90	21	4	7	151	312
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		17	86	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Ужин		560	32	12	74	537	
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		2 265	109	114	330	2769	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160	28	11	39	366	222
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	80	6	7	44	262	
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	3	22	125	382
Итого за Завтрак 1		500	46	36	131	1031	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60			2	8	71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7	6	15	140	103
	КОТЛЕТА из говядины	90	16	8	16	204	268
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150	14	6	32	237	199
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		12	64	
Итого за Обед		750	42	20	108	795	
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)	60			1	8	70
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	11	5	5	107	229
	РИС ПРИПУЩЕНЫЙ	150	4	4	35	190	305
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
Итого за Ужин		570	23	10	90	535	
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		2 460	123	79	411	2850	

Рацион: 7-11 **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	40	3	1	21	105	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		6		58	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1	1	15	73	378
Итого за Завтрак 1		500	17	24	75	582	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	1		2	14	71
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	200	3	4	12	94	87
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	20	7	6	170	501
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8	8	35	242	171
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЯБЛОКИ)	180			25	96	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	60	4	1	25	128	
Итого за Обед		780	39	20	119	816	
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	60		3	1	38	20
	МЯСО ТУШЕНОЕ ГОВЯДИНА	90	14	12	4	181	256
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3	11	17	183	143
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		12	64	
Итого за Ужин		550	23	26	62	589	
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		2 490	96	79	335	2446	

Рацион: 7-11 **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	200	9	12	43	309	173
	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	2	2		63	209
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		6		58	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3	25	139	382
Итого за Завтрак 1		500	19	24	94	700	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ПЕРЦЕМ	60	1	5	2	59	21
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (КУРЫ)	200	5	8	11	134	113
	ГУЛЯШ	90	14	13	3	207	260
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	2	3	7	61	139
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	1	2	9	62	312
	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180			7	26	281
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	
Итого за Обед		780	30	33	77	747	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ФРУКТ	160	1	1	14	64	338
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	1	3	6	50	140
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12	9	7	158	255
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	32	196	203
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		12	64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	
Итого за Ужин		540	23	17	81	573	
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		2 430	92	94	350	2668	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14	25	3	290	210
	БАТОН	50	4	1	26	131	
	МАСЛО(ПОРЦИЯМИ)	10		8		75	14
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	6		72	15
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	80	2	7	6	95	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
Итого за Завтрак 1		500	26	47	49	714	
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ	60	2	5	4	73	68
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7	6	15	140	103
	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	90	14	4	7	123	238
	РИС ПРИПУЩЕНЫЙ	150	4	4	35	190	305
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Обед		770	34	20	113	775	
Полдник							
	ВАФЛИ	40	2	12	24	216	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
Итого за Полдник		220	3	12	38	267	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ,МОРКОВИ И КУКУРУЗЫ	60	1	4	4	55	1
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР,ЗАПЕЧЕНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	20	7	6	170	501
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8	8	35	242	171
	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		550	35	19	85	654	
Ужин 2							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5	6	9	107	385
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4	2	38	186	741
Итого за Ужин 2		260	9	8	47	293	
Итого за день		2 300	107	106	332	2703	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	26	11	36	343	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		500	44	38	135	1049	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60			1	8	70
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И	200	5	6	13	125	84
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12	9	7	158	255
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	312
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(КУРАГА)	180	1		19	76	348
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	65	5	1	27	139	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Обед		785	29	20	101	710	
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	60	1	3	5	54	39
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	90	23	22		294	487
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5	5	32	196	203
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	45	3	1	19	96	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Ужин		565	36	31	84	763	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СНЕЖОК)	180	6	5	10	105	386
	ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2	16	97	
Итого за Ужин 2		205	9	7	26	202	
Итого за день		2 415	120	97	404	2978	

Рацион: 7-11 **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	200	10	7	39	262	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		500	26	28	95	741	
Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	3	6	54	49
	СУП КУДРЯВЫЙ	200	10	10	18	198	5
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20			1	3	115
	ПЛОВ	150	16	13	26	288	265
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	40	3		17	86	
Итого за Обед		690	33	26	99	771	
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)	60			1	8	70
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	90	19	17	17	295	118
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	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		550	28	21	78	622	
Ужин 2							
	ЙОГУРТ родимая сторонка	300	9	5	41	240	386
Итого за Ужин 2		300	9	5	41	240	
Итого за день		2 300	101	83	387	2716	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160	28	11	39	366	222
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	90	6	8	50	295	
	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		500	39	30	126	922	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1	4	2	45	24
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	200	7	6	15	137	102
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20			1	3	115
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	90	23	22		294	487
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8	8	35	242	171
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		12	64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Обед		770	44	40	96	927	
Полдник							
	СОК	200			24	100	389
	ЯБЛОКО	160	1	1	14	64	338
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	80	1	7	6	91	67
	МАКАРОННИК С МЯСОМ	150	19	19	28	363	285
	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		480	26	26	74	641	
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		2 370	120	106	375	2935	

Рацион: 7-11 **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	200	7	9	35	246	182
	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		500	23	30	91	725	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60			2	8	71
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	200	3	4	12	94	87
	КНЕЛИ КУРИННЫЕ с рисом	90	21	4	7	151	312
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	312
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		12	64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	
Итого за Обед		740	31	12	80	573	
Полдник							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1		14	52	377
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С КУНЖУТОМ	80	6	8	45	276	769
Итого за Полдник		280	7	8	59	328	
Ужин							
	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	90	2	6	6	83	34
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	150	11	8	14	178	288
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	
Итого за Ужин		500	20	15	65	473	
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		2 380	83	66	353	2353	

Рацион: 7-11 **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	200	8	8	33	234	181
	БАТОН	60	5	1	31	157	
	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		490	22	26	89	677	
Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	60			1	8	70
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7	6	15	140	103
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	11	5	5	107	229
	РИС ПРИПУЩЕНЫЙ	150	4	4	35	190	305
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17	70	349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3	1	17	91	
Итого за Обед		780	29	17	111	713	
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	60	1	4	2	45	24
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	90	23	22		294	487
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4	20	132	312
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		12	64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2		10	54	
Итого за Ужин		540	32	30	58	640	
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		2 310	106	113	412	3106	

Рацион: 7-11 **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	200	6	5	19	144	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		500	20	23	66	548	
Обед							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	3	5	51	42
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4	6	7	98	88
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8	12	9	174	462
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8	8	35	242	171
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(КУРАГА)	180	1		19	76	348
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	30	2		12	64	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
Итого за Обед		750	27	29	101	777	
Полдник							
	ЯБЛОКО	160	1	1	14	64	338
	СОК	200			24	100	389
Итого за Полдник		360	1	1	38	164	
Ужин							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ПЕРЦЕМ	80	1	7	3	79	21
	ПЛОВ из курицы	150	7	9	13	159	492
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1		14	51	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3		14	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШИЙ СОРТ	50	4	1	21	107	
Итого за Ужин		500	16	17	65	468	
Ужин 2							
	РЯЖЕНКА	180	5	5	8	92	386
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4	3	35	179	415
Итого за Ужин 2		240	9	8	43	271	
Итого за день		2 350	73	78	313	2228	

Итого за период	33 135	1479	1287	5377	39183	
Среднее значение за период		105,6	91,9	384,1	2798,8	

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=120D313034323730303032363 83532, 1.2.643.3.131.1.1=120C32373033393934313137 3133, 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 13:32:50 +10'00'