

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-11к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ПРЯНИК 50,	50	2,75	3,25	35	180,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	СОК* В ИНД. УПАК.	200	1		25,4	105	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		720	20,46	20,73	123,93	764,01	
<b>Обед</b>							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	250	6	2,75	19,38	126,13	54-7с
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100 П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		840	35,09	20,81	111,3	772,67	
<b>Итого за день</b>		1 560	55,55	41,54	235,23	1536,68	

(лист 2)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 210	210	7,42	6,86	45,92	275,52	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		590	31,47	12,34	93,15	610,47	
<b>Обед</b>							
	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100	100	21,44	5,02	4,23	147,56	54-2м(К)
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
<b>Итого за Обед</b>		810	45,44	19,77	112,8	814,01	
<b>Итого за день</b>		1 400	76,91	32,11	205,95	1424,48	

(лист 3)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	125	0,6	0,4	11	44	пром.
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,33	10,12	37,64	275	54-6к
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,4	24,6	134	14/10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		585	16,58	21,5	97,97	636,35	
<b>Обед</b>							
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) 250	250	6,25	7,23	14,13	146,1	54-11с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
<b>Итого за Обед</b>		850	40,29	22,21	91,23	731,37	

<b>Итого за день</b>	1 435	56,87	43,71	189,2	1367,72	
----------------------	-------	-------	-------	-------	---------	--

(лист 4)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром.
	СОК* В ИНД. УПАК.	200	1		25,4	105	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		800	27,35	27,05	128,13	864,58	
<b>Обед</b>							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф 100	100	3	2,33	0,89	36	П/Ф
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	200	3,73	9,87	18,13	177,87	54-9г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
<b>Итого за Обед</b>		910	22,1	26,67	100,25	730,7	
<b>Итого за день</b>		1 710	49,45	53,72	228,38	1595,28	

(лист 5)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ 200	200	28,72	22,73	26,73	396	54-2т
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Повидло 50	50	0,38		45	180,38	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		550	38,25	29,11	142,26	952,43	
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 80	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 100	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
<b>Итого за Обед</b>		910	33,84	20,9	116,36	790,63	
<b>Итого за день</b>		1 460	72,09	50,01	258,62	1743,06	

(лист 6)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ПРЯНИК 50,	50	2,75	3,25	35	180,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	СОК* В ИНД. УПАК.	200	1		25,4	105	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		720	21	18,23	120,33	729,1	
<b>Обед</b>							
	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с

	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
<b>Итого за Обед</b>		850	40,2	30,22	124,17	932,98	
<b>Итого за день</b>		1 570	61,2	48,45	244,5	1662,08	

(лист 7)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	80	2,13	8,13	8,27	114,27	54-7з
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250	250	34,04	10,11	41,53	393,29	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		580	40,12	18,72	81,03	652,71	
<b>Обед</b>	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250	250	2,18	6,11	16,63	131,25	54-6с
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		800	31,1	16,84	123,17	770,1	
<b>Итого за день</b>		1 380	71,22	35,56	204,2	1422,81	

(лист 8)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	16,93	24	4,4	300,67	54-1о
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,4	24,6	134	14/10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ПРЯНИК 50,	50	2,75	3,25	35	180,25	пром
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	28,18	31,05	87,2	730,82
<b>Обед</b>	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) 200	200	5	5,78	11,3	116,88	54-11с
	ГОРОШНИЦА 180	180	17,37	1,53	40,59	245,79	54-21г
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ 100	100	17,11	19,67		245,78	159
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	45	3,38	0,34	22,16	105,53	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	<b>Итого за Обед</b>		815	46,17	33,05	99,65	886,9
<b>Итого за день</b>		1 365	74,35	64,1	186,85	1617,72	

(лист 9)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	50	3,85	1,2	26,67	133	пром.
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	9,36	10,46	43,91	307,18	54-15к
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	СОК* В ИНД. УПАК.	200	1		25,4	105	пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>		710	19,66	20,34	129,41	779,43
<b>Обед</b>	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250	250	2,2	5,3	13,4	110,4	54-18с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 100	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	<b>Итого за Обед</b>						

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
<b>Итого за Обед</b>		850	31,66	22,63	151,96	940,91	
<b>Итого за день</b>		1 560	51,32	42,97	281,37	1720,34	

(лист 10)

Рацион: ! Калачинск овз 1-4

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 250	250	28	14	36,9	386	72,03
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Повидло 30	30	0,23		27	108,23	пром
<b>Итого за Завтрак</b>		550	33,17	21,78	100,99	732,53	
<b>Обед</b>							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<b>Итого за Обед</b>		810	35,07	15,11	120,77	760,2	
<b>Итого за день</b>		1 360	68,24	36,89	221,76	1492,73	
<b>Итого за период</b>		14 800	637,2	449,06	2256,06	15582,9	
<b>Среднее значение за период</b>			63,7	44,9	225,6	1558,3	

Составил \_\_\_\_\_ &lt;Не указан&gt;

Утвердил \_\_\_\_\_