

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы.	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
		550	25,58	34,67	101,82	839,42		64-30
Итого за Завтрак								
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед								
Итого за день								
		1 450	36,49	39,24	231,47	1451,06		71-72
			62,07	73,91	333,29	2290,48		136-02

(лист 2)

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210	
	Салат из свежесы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		570	29,42	44,29	80,68	658,54		64-30
Итого за Завтрак								
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		822	24,32	24,73	101,61	758,77		71-72
Итого за Обед								
Итого за день								
		1 392	53,74	69,02	182,29	1417,31		136-02

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше			Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	70/50	7,59	17,57	12,67	243,27	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		570	18,04	62,14	84,46	987,1		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Макаронник с мясом	180/90	35,57	39,68	51,06	707,77	285	
	Салат из белокочанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		890	51,23	51,87	153,97	1320,05		71-72
Итого за день		1 460	69,27	114,01	238,43	2307,15		136-02

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше			Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		550	29,44	33,19	96,41	818,26		64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Плов из курицы	180/100	28,69	34,18	48,87	622,91	291	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
Итого за Обед		900	41,07	53,62	155,19	1337,71		71-72
Итого за день		1 450	70,51	86,81	251,6	2155,97		136-02

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		570	35,51	25,91	124,23	892,24		64-30
Обед								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		900	29,67	53,81	153,58	1248,1		71-72
Итого за день		1 470	65,18	79,72	277,81	2140,34		136-02

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
Итого за Завтрак		550	23,63	27,42	86,74	716,7		64-30
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Жаркое по-домашнему	180/100	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		900	33,93	58,51	121,73	1175,83		71-72
Итого за день		1 450	57,56	85,93	208,47	1892,53		136-02

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше			Неделя: 2		День: вторник			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Завтрак		550	26,47	17,62	110,24	729,46		64-30	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102		
	Птица тушенная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203		
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	100	1,71	5	8,46	85,7	47		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
		900	35,57	31	156,09	1078,41		71-72	
Итого за день		1 450	62,04	48,62	266,33	1807,87		136-02	
								(лист 8)	

Рацион: ОБЗ с 12 лет и старше			Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком стуженным	250/20	39,46	29,85	75,6	729	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		550	48,34	40,72	144,39	1151,7		64-30
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		922	21,8	73,85	108,62	1217,91		71-72
Итого за день		1 472	70,14	114,57	253,01	2369,61		136-02

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак			29,67	33,87	116,64	906,26		64-30
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед			36,21	29,07	226,69	1333,28		71-72
Итого за день			1 430	65,88	343,33	2239,54		136-02

Рацион: ОВЗ с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	100	24,02	30,69	1,51	377,96	288	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Итого за Завтрак		582	37,4	46,74	109,54	1022,8	64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		900	31,09	96,7	140,36	1572	71-72	
Итого за день		1 482	68,49	143,44	249,9	2594,8	136-02	

