

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория 12 и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	9,1	88,4	35
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,3	2,8	19,1	109,1	98
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	21,2	17,3	330,9	258
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	82,9	
Итого за завтрак		810	29,4	29,7	100,9	714,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	0,7	6	3,8	71,8	50
	суп картофельный с бобовыми	250	4,5	3,6	14,0	103,1	99
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	6,1	35,9	225	323
	ГУЛЯШ	100	13	14,1	2,8	182,8	259
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,4	62,8	431
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого:		890	31,4	30,2	88	787,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,2	7,7	128,7	51
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,8	18,9	109,5	100
	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	180	4,1	4,9	16,6	220,6	346
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,3	16,7	5,6	220	272
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	394
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого:		890	27,3	35	94,1	881,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Морковь тертая	100	1	2,1	7,5	54	
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,1	8	74	84
	пюре картофельное	180	3,7	6	24	160,3	335
	мясо птицы запеченное	100	23,8	27,7	0	328	255
	кисель	200	0	0	23,6	93,2	407
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого:		890	34,8	40,3	93,2	851,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Салат из сырых овощей	100	1,2	10,1	6,6	122,9	39
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	3,2	9,4	70,5	76
	Плов	200	16,7	16,8	24,4	305,2	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2	402
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
	Итого:		810	23,9	30,5	92,3	726,9

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Салат из свеклы	100	1,1	10,1	6,4	119,8	50
	Суп из овощей	250	1,8	39,2	10,1	83,2	95
	макаронные изделия отварные	180	6,4	5,6	39,2	226,6	331
	котлеты, биточки, шницели	100	14,3	16,7	5,6	220,6	272
	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,4	62,8	431
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого:		890	28,5	72	106,8	855,1	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,5	91,2	35
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,6	4,4	17,5	129,1	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	21,2	17,3	330,9	258
	Кисель их плодовых концентратов	200	0	0	58	229,5	407
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого:		810	32,6	31,1	132,4	922,8	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Морковь тертая	100	1	2,1	7,5	54	50
	Суп картофельный с крупой	250	2,3	2,8	19,1	109,1	98
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,2	43	269,9	323
	Гуляш	100	14,5	15,6	3,1	203	259
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,4	4,1	14,1	105,9	394
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого:		890	35,7	32,2	116,9	884	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	10,1	7,5	127,8	30
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	18,9	109,5	100
	Капуста тушеная	180	4,1	4,9	16,6	126,9	346
	Котлеты рубленые из птицы	100	14,8	22,2	6,7	273,4	314
	Компот из смеси из сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2	402
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого:		890	27,5	40,4	101,6	865,9	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Салат из сырых овощей	100	1,2	10,1	6,6	122,9	30
	Рассольник ленинградский	250	2,2	4,3	15,4	106,8	91
	Пюре картофельное	150	3,2	5	20	133,6	335
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,7	5,5	4,2	116,8	231
	Кисель	200	0	0	58	229,5	402
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого:		860	24,9	25,3	134,3	851,7	