

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: льготное питание; родит.пл; сотруд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы натуральные соленые 60гр	60			1	8	13,05
	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом 250 гр	250	7	8	19	174	60
	Изделия макаронные отварные с маслом 200 гр	200	7	8	45	286	207,09
	Шницель натуральный рубленный из свинины 100гр	100	16	55	8	465	233,03
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток из вишни	200			22	86	55,01
<b>Итого за Обед</b>		900	37	72	140	1239	
<b>Итого за день</b>		900	37	72	140	1239	

(лист 2)

Рацион: льготное питание; родит.пл; сотруд

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками 100гр	100	1	10	6	122	3
	Борщ из свежей капусты с картофелем с тушеным консервированным мясом 250гр	250/10	6	7	14	142	59
	Рис отварной с маслом 200гр	200/11	5	8	54	303	305,04
	Биточки рыбные из горбуши 2021 100 гр	100	21	11	3	195	64,04
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	200			6	24	465,03
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		966	40	37	128	1006	
<b>Итого за день</b>		966	40	37	128	1006	

(лист 3)

Рацион: льготное питание; родит.пл; сотруд

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови1	100	1	10	9	130	3
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн 250	250/6	6	7	18	154	104,12
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	Шницель из филе кури	100	15	19	9	263	212
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из сушеных ягод (курага) 2022	200	1		28	111	804,02
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		960	34	46	144	1103	
<b>Итого за день</b>		960	34	46	144	1103	

(лист 4)

Рацион: льготное питание; родит.пл; сотруд

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы	100	2	5	10	88	6



Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	21	146	104,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом1	200/9	12	10	63	370	302
Котлеты домашняя 2022 100 гр	100	9	16	8	215	203,04
Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>	<b>954</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>148</b>	<b>1042</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>954</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>148</b>	<b>1042</b>	

(лист 5)

<b>Рацион: льготное питание; родит.пл; сотруд</b>		<b>Неделя: 1</b>			<b>День: пятница</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Сельдь с луком 80/20	80	8	11	3	139	30,02
	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом 250гр	250	7	6	24	172	13 034
	Картофель отварной 200гр	200/9	4	8	39	232	301,04
	Котлеты рубленые из птицы 100гр	100/5	16	25	14	343	13 037
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из сушеных ягод (изюм) 2022	200			29	112	804,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>934</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>154</b>	<b>1218</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>934</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>154</b>	<b>1218</b>	

(лист 6)

<b>Рацион: льготное питание; родит.пл; сотруд</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: понедельник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью 100гр	100	1	5	5	70	4
	Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	21	146	104,09
	Вермишель с маслом 200гр	200	7	8	45	286	207,06
	Котлеты Московские 100 гр	100	14	32	11	388	203,22
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток из брусники 200	200			17	67	55,04
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		<b>945</b>	<b>35</b>	<b>51</b>	<b>144</b>	<b>1177</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>945</b>	<b>35</b>	<b>51</b>	<b>144</b>	<b>1177</b>	

(лист 7)

<b>Рацион: льготное питание; родит.пл; сотруд</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: вторник</b>		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с курагой 100 гр	100	2	3	17	86	41,02
	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом 250 гр	250	7	8	19	174	60
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	Шницель из филе кури	100	15	19	9	263	212
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	200			6	24	465,03
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		<b>954</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>131</b>	<b>992</b>	



	954	35	40	131	992	
--	-----	----	----	-----	-----	--

(лист 8)

Рацион: льготное питание; родит.пл.; сотруд

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие 40гр	40			1	6	13 020,02
	Икра кабачковая 60гр	60	1	6	3	42	13 035
	Борщ из свежей капусты с картофелем с тушеным консервированным мясом 250гр	250/10	6	7	14	142	59
	Рис отварной с маслом 200гр	200/11	5	8	54	303	305,04
	Котлеты рыбные (скумбрия) 100г	100	17	18	10	267	13 023,03
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из сушеных ягод (курага) 2022	200	1		28	111	804,02
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		966	37	40	155	1091	
<b>Итого за день</b>		966	37	40	155	1091	

(лист 9)

Рацион: льготное питание; родит.пл.; сотруд

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами 100гр	100	1	10	8	127	21
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн 250	250/6	6	7	18	154	104,12
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом1	200/9	12	10	63	370	302
	Биточки особые 100 гр	100	12	14	12	224	203,19
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		960	38	42	147	1098	
<b>Итого за день</b>		960	38	42	147	1098	

(лист 10)

Рацион: льготное питание; родит.пл.; сотруд

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками 100гр	100	1	10	6	122	3
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 2022 250 гр	250	14	7	22	203	106,07
	Фасоль овощная отварная 200гр	200	19	2	44	275	132,02
	Фрикадельки из кур 100 гр	100/5	16	22	8	289	203,17
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из сушеных ягод (изюм) 2022	200			29	112	804,01
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		950	57	42	154	1221	
<b>Итого за день</b>		950	57	42	154	1221	
<b>Итого за период</b>		9 489	391	458	1445	11187	
<b>Среднее значение за период</b>			39,1	45,8	144,5	1118,7	

Составил \_\_\_\_\_ Ковалева А.А.

Утвердил \_\_\_\_\_