





## Меню приготавливаемых блюд для ОБЗ на осенне-зимний период

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	230	6,76	11,02	34,95	269,12	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	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17,88	23,17	86,06	641,37		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Обед</b>		635	22,65	22,57	149,02	913,28		
<b>Итого за день</b>		1 135	40,53	45,74	235,08	1554,65		149-30

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210	
	Салат из свеклы 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	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	<b>Итого за Завтрак</b>		505	22,19	34,6	67,08	536,65	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Обед</b>		672	20,13	18,63	77,31	581,77		
<b>Итого за день</b>		1 177	42,32	53,23	144,39	1118,42		149-30



Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	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	25	4,05	1,7	21,1	116	527
<b>Итого за Завтрак</b>		505	14,08	51,38	68,33	809,12	
Обед	Суп картофельный с горохом .	180	3,95	3,79	11,91	106,74	102
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		645	21,28	29,24	105,45	791	
<b>Итого за день</b>		1 150	35,36	80,62	173,78	1600,12	149-30

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	230	6,81	6,82	20,62	171,12	101
	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	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,73	22,05	81,9	628,73	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	180	4,13	12,42	28,81	245,16	82
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		635	28,38	35,84	117,74	931,75	
<b>Итого за день</b>		1 135	50,11	57,89	199,64	1560,48	149-30



(лист 5)

Неделя: 1			День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	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	25	4,05	1,7	21,1	116	527
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>28,64</b>	<b>21,18</b>	<b>101,48</b>	<b>730,07</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101
	Котлеты ,биточки мясные.	50	6,28	14,35	7,55	185,04	268
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>635</b>	<b>18,26</b>	<b>29,06</b>	<b>114,46</b>	<b>815,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 140</b>	<b>46,9</b>	<b>50,24</b>	<b>215,94</b>	<b>1545,18</b>	<b>149-30</b>

(лист 6)

Неделя: 2			День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,08</b>	<b>16,5</b>	<b>72,59</b>	<b>530,05</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Жаркое по-домашнему	170	12,36	30,17	16,72	390,73	259
	Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>635</b>	<b>21,12</b>	<b>36,49</b>	<b>91,26</b>	<b>796,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 135</b>	<b>37,2</b>	<b>52,99</b>	<b>163,85</b>	<b>1326,36</b>	<b>149-30</b>



Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	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	25	4,05	1,7	21,1	116	527
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>22,73</b>	<b>15,1</b>	<b>90,46</b>	<b>611,92</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,91	106,74	102
	Птица тушеная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>655</b>	<b>24,76</b>	<b>19,92</b>	<b>119,29</b>	<b>780,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 160</b>	<b>47,49</b>	<b>35,02</b>	<b>209,75</b>	<b>1391,99</b>	<b>149-30</b>

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	21,92	16,59	42	405	223
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>28,55</b>	<b>19,36</b>	<b>109,41</b>	<b>744</b>
Обед	Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>677</b>	<b>15,06</b>	<b>47,02</b>	<b>79,34</b>	<b>822,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 182</b>	<b>43,61</b>	<b>66,38</b>	<b>188,75</b>	<b>1566,91</b>	<b>149-30</b>

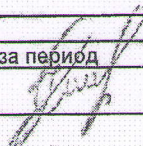


		Неделя: 2		День: четверг				(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	210/30	16,24	19,1	40,93	401,28	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26,52</b>	<b>28,43</b>	<b>102,21</b>	<b>786,89</b>		
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96	
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Обед</b>		<b>655</b>	<b>25,47</b>	<b>20,19</b>	<b>148,4</b>	<b>896,59</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1.155</b>	<b>51,99</b>	<b>48,62</b>	<b>250,61</b>	<b>1683,48</b>	<b>149-30</b>	

		Неделя: 2		День: пятница				(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/50	24,02	30,69	1,51	377,96	288	
	Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,78	173,29	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	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>33,67</b>	<b>37,04</b>	<b>84,53</b>	<b>820,45</b>		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	180	4,13	12,42	28,81	245,16	82	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	399	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Обед</b>		<b>645</b>	<b>19,13</b>	<b>61,61</b>	<b>92,84</b>	<b>1012,7</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1.152</b>	<b>52,8</b>	<b>98,65</b>	<b>177,37</b>	<b>1833,15</b>	<b>149-30</b>	



Итого за период	11 521	448,31	589,38	1959,16	15180,74		
Среднее значение за период		44,8	58,9	195,9	1518,1		

Составил  Администратор :

Утвердил 