



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Даны: понедельник
Надаль: 1

СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
833,08	Салат из разных овощей с маслом растительным	80	0,73	8	5,75	80,88
1 021	Борщ с капустой, картофелем с сметаной, мясом	200	4,17	8	13,91	129,8
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,8	38,16	277
880	Налиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	81,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,08	82,2
1 147	Хлеб ржаной	30	2,65	1,2	12,78	77,76
Итого за Обед			19,16	27	101,48	708,74
Полдник						
444,01	Плов со свинины	200	12,47	14	31,2	309,2
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
686	Чай с лимоном	200	0,08		18,18	89,9
978,04	Фрукты свежие	100	0,49	0,79	12,08	87,84
Итого за Полдник			15,7	15,79	71,82	498,44
Итого за день			34,85	42,79	173,3	1204,18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
836	Огурцы свежие	80	0,48		6	33
139.09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
893	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,95	10,8	33,84	352,59
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		25,83	120,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной	30	2,55	1,2	12,78	77,78
Итого за Обед			28,85	18,2	111,5	803,55
Полдник						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,83		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,18	17	5,85	238,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
876.04	Фрукты свежие	100	0,07	0	9,92	33
Итого за Полдник			21,83	20,78	42,46	532,4
Итого за день			48,48	38,98	153,98	1335,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
812	Маринад овощной	80	1,12	4	6,87	90,38
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	200	2,67	6,5	7,38	127,3
1 078	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,89	149,4
995	Пюре картофельное	150	2,59	4,04	19,13	123
930	Напиток Ягодный	200	0,12		14,85	81,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной,	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			23,4	26,54	77,01	684,48
Полдник						
1308	Колбаса куриная	100	18,23	23	0,2	150
518	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
876,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,06	57,85
Итого за Полдник			30,42	32,77	75,52	612,75
Итого за день			53,82	59,31	152,53	1297,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
25	Винегрет овощной	60	1,44	4	5,83	87,7
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,93	147,5
1 237	Птица запеченная	100	12,7	2	2,09	102,84
812	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью	200			19	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	84,8
Итого за Обед			28,88	24	93,57	751,84
Полдник						
1 058,01	Запеканка творожная (сырники)	140	10,79	13,11	23,2	283,93
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	18,32	98,3
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,08	82,2
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,06	57,85
Итого за Полдник			18,89	18,08	82,8	580,18
Итого за день			43,77	42,08	176,37	1331,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
820,13	Салат из б/к калупты с морковью и горошком	60	0,76	1,28	18,01	88,67
1 016	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	200	4,38	5	12,29	110
1 051,01	Свинина по-строгановски	90	9,18	9,9	4,9	231
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
928	Напиток из сухофруктов	200	0,48		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	84,8
Итого за Обед			25,14	25,16	134,85	917,47
Полдник						
5 859,00	Котлета из мяса кур "Удачная"	80	16,65	8,57	12,72	177,13
995,00	Пюре картофельное	130	2,16	3,5	16,58	109,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,06	57,85
Итого за Полдник			21,95	13,84	70,74	473,88
Итого за день			47,09	39	205,29	1391,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
951	Салат "Бурячок"	60	0,65	8	3,32	70
149,03	Суп из овощей	200	1,83	3	8,84	72,3
1 181	Котлета Московская	90	14,27	8	10	190
1 011,03	Макаронные изделия отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
830,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	84,8
Итого за Обед			25,57	29	95,09	748,6
Полдник						
1 071,03	Рагу с мясом свинины	200	3,08		27,29	928,5
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,06	57,85
Итого за Полдник			6,26	1,77	87,89	514,75
Итого за день			32,83	30,77	180,72	1347,43

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Даты: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
817	Маринад овощной .	60	1,12	4	6,97	90,36
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	4	15,43	108,6
1356,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
898	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
Итого за Обед			23,11	24	119,98	785,76
Полдник						
891	Омлет запаренный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
935	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,8	112
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
Итого за Полдник			20,63	20,77	54,83	483,1
Итого за день			43,74	44,77	174,81	1268,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Даты: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
835	Помидоры свежие	60	0,66		8,26	89
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом	200	4,18	7,5	13,87	136,6
444,01	Плов со свининой	200	12,47	14	31,2	309,2
930,03	Напиток "Ягодно-фруктовый"	200	0,12	0	14,85	61,1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
Итого за Обед			22,24	23,5	92,19	705,2
Полдник						
1150/513	Котлета "Рыбка"	70	9,18	3,5	4,25	85
	Пюре картофельное	130	2,24	3,5	18,58	103,6
819	Кефир-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	184
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
876,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Полдник			18,03	10,98	58,05	501,1
Итого за день			40,27	34,48	150,24	1206,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Даты: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
75	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,18	277
928	Напиток из сухофруктов .	200	0,48		27,49	113,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,78	77,76
Итого за Обед			21,26	23	116,87	737,76
Полдник						
1087	Кнели куриные паровые	70	11,5	5	13,13	179,6
512	Рис припущенный	130	3,35	5	38,01	220,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,54	4	14,98	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
876,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Полдник			21,77	15	85,7	667,6
Итого за день			43,03	38	202,57	1405,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
14519	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	80	1,82	4	5,97	64,1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	200	4,52	6,5	20,18	128
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	282,9
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	200			19	80
1 147	Хлеб ржаной,	25	2,13	1	10,83	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед			22,75	24,5	91,9	665,3
Полдник						
1 068,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,08	82,2
976,04	Фрукты свежие	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Полдник			15,54	18,52	78,29	569,55
Итого за день			38,29	43,02	170,19	1237,85
Итого за период			426,17	412,2	1719,98	13026,31
Среднее значение за период			42,617	41,22	171,998	1302,631

Составил _____

И.П.