

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	27,53	17	135,57	841,2	
Итого за день		750	27,53	17	135,57	841,2	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Шарлотка с яблоками	65	2,84	4	23,11	141,7	678
Итого за Обед		810	29,82	45	124,76	1023,4	
Итого за день		810	29,82	45	124,76	1023,4	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Сдоба Ягодка ®	50	3,8	5	27	166,7	1 146,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		785	22,52	24	133,83	849,3
Итого за день		785	22,52	24	133,83	849,3	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		890	27,75	29	98,44	781,7	
Итого за день		890	27,75	29	98,44	781,7	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		790	37,34	23	122,61	861,1	
Итого за день		790	37,34	23	122,61	861,1	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Сдоба Лакомка	75	6,56	4	43,34	236,5	1 185,02
Итого за Обед		810	33,14	28	158,45	1058,3	
Итого за день		810	33,14	28	158,45	1058,3	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	31,45	35	100,89	845,4	
Итого за день		755	31,45	35	100,89	845,4	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Шарлотка с яблоками	65	2,84	4	23,11	141,7	678
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		795	38,46	23	113,53	828	
Итого за день		795	38,46	23	113,53	828	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Круассан с вишневой начинкой	80	0,47		15,91	70,5	677,05
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		820	26,43	20	114,04	766,7	
Итого за день		820	26,43	20	114,04	766,7	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски *	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2	976,03
Итого за Обед		900	25,2	30	91,46	776,7	
Итого за день		900	25,2	30	91,46	776,7	
Итого за период		8 105	299,64	274	1193,58	8631,8	
Среднее значение за период		810,5	30	27,4	119,4	863,2	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна