

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
17,01	сосиски (отварные)	75	8	15	1	170					19	104	11	1
75	Макаронные изделия отварные	180	7	5	43	247			24		22	4	10	1
13,01	сыр (порциями)	12	3	4		44			31		106	60	4	
14,04	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
81,01	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,05	Хлеб пшеничный	70												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный.	40												
Итого за Завтрак 1			25	45	65	759		17	243		229	287	37	3
Завтрак 2														
88,02	фрукты свежие	300												
Итого за Завтрак 2														
Обед														
1,49	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10	9	30	245		28	19		44	146	43	2
9,04	жаркое по-домашнему	120	17	17	14	276		18	20		28	208	39	3
64,01	огурцы соленые	100												
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42	Хлеб пшеничный	75												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			27	26	79	663		51	39		92	365	88	6
Полдник														
23,11	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
54,03	шницель рыбный натуральный (Треска)	120	18	19	12	295		6	46		57	34	42	1
73,03	каша рассыпчатая пшеничная	150	7	5	39	230					33	149	36	3
71	пирожки печенье из дрожжевого теста	100	6	5	33	196			31		15	55	9	1
35,06	салат из свеклы с сыром	150	8	11	10	169		11	85		271	180	34	2
48,02	чай с сахаром	200/15			15	60					9		2	
42,06	Хлеб пшеничный	75												
43	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			39	40	109	950		17	162		385	418	123	7
Ужин 2														
25,02	молоко кипяченое	200	6	5	10	108		3	40		240	180	28	
82,27	печенье	60	4	10	41	271					14			
Итого за Ужин 2			10	15	51	379		3	40		254	180	28	
Итого за день			102	126	324	2843		92	484		974	1264	284	19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
45	каша манная	250	10	11	44	320		3	72		273	232	38	1
69,07	омлет натуральный	55	6	9	1	104			123		45	93	7	1
14,04	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,13	какао с молоком	200	3	3	22	127		1	17		112	77	13	
42,07	Хлеб пшеничный	70												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			19	38	67	683		4	292		435	408	58	2
Завтрак 2														
83,03	фрукты свежие	300			5	23					21	10	7	
82,09	конфеты шоколадные	60	16	7	36	295					17	57	59	2
Итого за Завтрак 2			16	7	41	318					38	67	66	2
Обед														
3,06	борщ с капустой и картофелем, с мясом	300/20	7	10	15	182		32			67	114	41	2
4,11	поджарка	100/15	30	32	2	422		4			29	315	40	5
73,06	Каша рассыпчатая (перловая)	150	3	3	21	121			12		16	104	14	1
90,01	Винегрет овощной	150	1	10	8	129		10			22	44	19	1
22,01	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,06	Хлеб пшеничный	75												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			42	55	78	985		47	12		169	598	129	10
Полдник														
23,11	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
49,04	плов из птицы	120	15	16	25	304		3	28		18	60	33	1
68,03	икра кабачковая консервированная	80	2	7	6	95		6			33	30	12	1
28,01	вареники ленивые со сметаной	150/20	24	14	25	327		1	85		220	297	32	1
24,01	чай с лимоном	200/15			16	67		3			14	3	4	
42,06	Хлеб пшеничный	75												
43	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			41	37	72	793		13	113		285	390	81	3
Ужин 2														
25,03	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			125	142	286	2977		69	457		1181	1477	370	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,08	суп молочный с крупой (ячневой)	300	7	6	27	186		2	40		214	219	35	1
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	70												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			14	27	48	484		19	228		296	338	47	2
Завтрак 2														
11	фрукты свежие	300	1		10	56			216		48	41	30	1
Итого за Завтрак 2			1		10	56			216		48	41	30	1
Обед														
1,32	суп картофельный с крупой (рисовой)	300	4	4	30	175		24			40	79	35	1
53,02	рыба минтай, тушеная в томате с овощами	120	14	8	9	163		5			47	27	59	1
76,01	картофель отварной	200	4	6	33	198		40	27		22	118	46	2
67,01	горошек зеленый консервированный	80	2480	160	5200	32000	88	8000			16000	49600	16800	560
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			2502	178	5307	32678	88	8074	27		16129	49835	16946	565
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
18,02	Печень по-строгановски	100/50	25	18	11	306		44	10839		29	429	27	9
74,05	каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	244			18		24	209	140	5
41,05	капуста квашеная (порционная)	100	2		3	23		30			48	31	16	1
33,02	сырники из творога со сметаной	100/10	20	12	13	244		1	71		174	245	26	1
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			56	36	82	877		75	10928		286	916	212	16
Ужин 2														
25,2	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			2580	249	5475	34321	88	8389	11243		17021	51144	17271	587

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
46,04	каша боярская (из пшена с изюмом)	240	11	30	50	516		2	180		207	270	62	2
69,06	омлет с сыром	60	7	11	1	133			144		114	133	10	1
14,03	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,06	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
42,02	Хлеб пшеничный	70												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			22	59	76	926		3	424		457	499	87	3
Завтрак 2														
44	фрукты свежие	250	1	1	25	118		25			40	28	23	6
86,01	мармелад	50			40	161					2	1	1	
Итого за Завтрак 2			1	1	65	279		25			42	29	24	6
Обед														
2,05	суп картофельный с бобовыми (горох)	300	7	7	23	186		18			57	105	45	2
47,05	рис отварной	150	9	14	97	553			71		25	204	66	1
50,05	птица тушенная в соусе	120	17	17	5	241		3			17	8	21	1
35,08	салат из свеклы с сыром	150	8	11	10	178		11	91		291	192	35	2
22,04	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,02	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			42	49	167	1289		33	162		425	530	182	7
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
51,05	сельдь с луком	100	15	7	1	132		1	18		74	244	37	1
77,06	картофельное пюре	200	4	6	29	189		35	31		61	130	44	2
64,03	огурцы соленые	100												
31,07	запеканка из творога со сметаной	150/10	28	20	26	401		1	120		251	336	39	1
24,05	чай с лимоном	200			15	61		3			13	2	3	
42,02	Хлеб пшеничный	75												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			47	33	71	783		40	169		399	712	123	4
Ужин 2														
25,08	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			119	147	407	3475		106	795		1577	1784	452	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,11	суп молочный с крупой (гречневой)	250	6	5	20	152		2	33		166	174	59	2
69	омлет с колбасой	70	8	16	1	184			113		47	92	7	1
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	70												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			16	37	42	571		19	234		273	308	73	3
Завтрак 2														
87	фрукты свежие	300	4	1	29	202		216			122	28	48	1
Итого за Завтрак 2			4	1	29	202		216			122	28	48	1
Обед														
1,31	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	4	4	25	153		24			41	70	34	1
9	жаркое по-домашнему	120	13	13	11	213		14	13		20	164	31	2
65,04	помидор соленый	100	1		4	20		15			10	35	15	1
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			18	17	75	528		58	13		91	280	86	5
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
17,05	сосиски (отварные)	75	8	15	1	170					19	104	11	1
75,03	Макаронные изделия отварные	180	18	13	112	639			62		56	9	27	3
68	икра кабачковая консервированная	80	2	7	6	95		6			33	30	12	1
70,08	оладьи с повидлом	166	12	12	64	410		1	26		120	166	28	1
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			40	47	198	1374		7	88		239	311	81	6
Ужин 2														
25,2	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			85	110	372	2901		305	395		987	941	324	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: суббота

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
45,04	каша манная	250	10	11	44	316		3	70		273	232	38	1
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
13,03	колбаса полукопченая (порциями)	20	3	8		84		14			4			
14,03	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,06	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
42,02	Хлеб пшеничный	70												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			22	42	69	740		18	270		435	405	58	2
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	300												
82	конфеты шоколадные	50	2	13	30	246					14	48	50	2
Итого за Завтрак 2			2	13	30	246					14	48	50	2
Обед														
3	борщ с капустой и картофелем, с мясом	300	6	10	15	175		27			60	105	37	2
49,06	плов из птицы	120	15	17	25	313		3	32		19	61	34	1
60,01	салат из соленых огурцов с луком	150	2	11	6	139		13			53	64	30	1
22,04	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,02	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			24	38	78	758		44	32		167	251	116	5
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
4,03	поджарка.	115	30	32	2	422		4			29	315	40	5
73	Каша рассыпчатая (перловая)	150	4	5	34	203					29	152	21	1
65	помидор соленый	100	1		4	20		15			10	35	15	1
30,04	ватрушка с творогом	100/10	77	39	53	888		2	249		670	936	98	2
24,05	чай с лимоном	200			15	61		3			13	2	3	
42,02	Хлеб пшеничный	75												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			112	76	108	1594		24	249		751	1440	177	9
Ужин 2														
25,08	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			167	174	313	3536		91	591		1621	2158	437	21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: воскресенье

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,01	суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	22	154		2	33		159	113	22	
69,02	омлет натуральный	55	6	9	1	104			123		43	92	7	1
13	сыр (порциями)	12	3	4		44			31		106	60	4	
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	70												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			17	34	44	537		19	275		368	307	40	1
Завтрак 2														
83,02	фрукты свежие	300			5	23					21	10	7	
Итого за Завтрак 2					5	23					21	10	7	
Обед														
2,12	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	7	7	23	186		18			77	166	49	2
4,08	котлета из говядины	120	20	22	20	364			6		55	213	37	3
73,03	каша рассыпчатая пшеничная	150	7	5	39	230					33	149	36	3
90	Винегрет овощной	150	1	10	8	129		10			22	44	19	1
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			35	44	125	1051		33	6		207	583	147	10
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/л.	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
52,01	рыба треска, тушеная в томате с овощами	75	8	4	3	83		3			19	15	22	
76,04	картофель отварной	200	4	6	33	198		40	27		22	118	46	2
59,01	капуста тушеная	150	4	5	16	123		80	24		97	67	33	1
71	пирожки печеные из дрожжевого теста	100	6	5	33	196			31		15	55	9	1
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			22	20	100	660		123	82		164	257	113	4
Ужин 2														
25,2	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
82,27	печенье	60	4	10	41	271					14			
Итого за Ужин 2			10	18	49	405		1	60		262		28	
Итого за день			85	116	343	2768		180	423		1036	1171	343	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,05	суп молочный с крупой (рисовой)	300	6	6	24	171		2	40		196	164	32	
69,06	омлет с сыром	60	7	11	1	133			144		114	133	10	1
14,03	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,06	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
42,02	Хлеб пшеничный	70												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			17	35	50	581		3	284		446	393	57	1
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	250												
Итого за Завтрак 2														
Обед														
1,46	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	9	8	20	191		27	19		42	146	43	2
80,02	картофель тушеный	200	4	12	33	262		40	64		37	137	54	2
18,01	печень по-строгановски	100/50	27	19	11	331		50	12149		29	478	30	10
65,04	помидор соленый	150	2		5	30		23			15	53	23	1
22,04	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,02	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			43	39	101	945		141	12232		158	835	165	16
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
50,01	птица тушеная в соусе	120	14	16	4	141						8	21	1
36,02	каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	250			23		25	207	139	5
64,03	огурцы соленые	100												
31,07	запеканка из творога со сметаной	150/10	28	20	26	401		1	120		251	336	39	1
24,05	чай с лимоном	200			15	61		3			13	2	3	
42,02	Хлеб пшеничный	75												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			51	42	84	853		4	143		289	553	202	7
Ужин 2														
25,04	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			118	124	263	2605		153	12719		1155	1795	460	27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
17,01	сосиски (отварные)	75	8	15	1	170					19	104	11	1
75	Макаронные изделия отварные	180	7	5	43	247			24		22	4	10	1
14,04	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
81,01	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,05	Хлеб пшеничный	70												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			22	41	65	715		17	212		123	227	33	3
Завтрак 2														
44	фрукты свежие	300	1	1	29	141		30			48	33	27	7
Итого за Завтрак 2			1	1	29	141		30			48	33	27	7
Обед														
1,22	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	4	5	34	196		24			42	70	34	1
8,04	гуляш	120	18	18	4	255		3	18		20	193	26	3
36,06	каша ячневая рассыпчатая	200	10	10	68	401			46		108	362	55	2
41,05	капуста квашеная (порционная)	100	2		3	23		30			48	31	16	1
22,03	компот из плодов сушеных (курага)	200	1		30	126		1			42	29	23	1
42	Хлеб пшеничный	75												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			35	33	139	1001		58	64		260	685	154	8
Полдник														
23,11	сок фруктовый т/л	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
51	сельдь с луком	100/15	17	9	1	151		2	20		85	279	42	1
77,01	картофельное пюре	200	4	6	29	192		35	33		60	130	44	2
70,05	оладьи с повидлом	166	12	11	64	404		1	26		126	184	50	2
35,06	салат из свеклы с сыром	150	8	11	10	169		11	85		271	180	34	2
48,02	чай с сахаром	200/15			15	60					9		2	
42,06	Хлеб пшеничный	75												
43	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			41	37	119	976		49	164		551	773	172	7
Ужин 2														
25,03	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			106	117	380	3031		159	480		1236	1732	422	28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
45	каша манная	250	10	11	44	320		3	72		273	232	38	1
69,07	омлет натуральный	55	6	9	1	104			123		45	93	7	1
13,05	колбаса полукопченая (порциями)	20	3	8		84		14			4			
14,04	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,13	какао с молоком	200	3	3	22	127		1	17		112	77	13	
42,07	Хлеб пшеничный	70												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			22	46	67	767		18	292		439	408	58	2
Завтрак 2														
87	фрукты свежие	300	4	1	29	202			216		122	28	48	1
86	мармелад	60			48	193					2	1	1	
Итого за Завтрак 2			4	1	77	395			216		124	29	49	1
Обед														
3,06	борщ с капустой и картофелем, с мясом	300/20	7	10	15	182		32			67	114	41	2
4,06	котлета из говядины	100	17	18	16	292			5		88	185	33	3
73,12	каша рассыпчатая пшеничная	150	7	4	38	217			18		37	151	35	3
5,01	помидоры свежие (порционные)	150	2		6	36		38			21	39	30	1
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,06	Хлеб пшеничный	75												
43,04	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			33	32	110	869		75	23		233	500	145	10
Полдник														
23,11	сок фруктовый т/л	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
4,03	поджарка	115	30	32	2	422		4			29	315	40	5
73,09	Каша рассыпчатая (перловая)	110	3	3	24	133			12		18	117	15	1
89,01	Винегрет овощной	150	2	15	12	193		15			32	66	28	1
33,01	сырники из творога со сметаной	100/10	20	13	13	253		1	79		177	244	26	1
24,01	чай с лимоном	200/15			16	67		3			14	3	4	
42,06	Хлеб пшеничный	75												
43	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			55	63	67	1068		23	91		270	745	113	8
Ужин 2														
25,11	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			121	150	349	3325		337	466		1328	1696	401	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
46,04	каша боярская (из пшена с изюмом)	240	11	30	50	516		2	180		207	270	62	2
69,06	омлет с сыром	60	7	11	1	133			144		114	133	10	1
14,03	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,05	кофейный напиток на молоке	200	2	1	27	131		22	10		68	45	9	
42,02	Хлеб пшеничный	70												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			20	57	78	912		24	414		394	454	81	3
Завтрак 2														
11	фрукты свежие	250	1		8	47		180			40	34	25	1
Итого за Завтрак 2			1		8	47		180			40	34	25	1
Обед														
2,05	суп картофельный с бобовыми (горох)	300	7	7	23	186		18			57	105	45	2
74,02	каша гречневая рассыпчатая	150	5	5	22	152					18	108	74	2
12,05	Оладьи из печени	120	23	23	16	363		40	9858		33	399	29	9
16,02	салат из свежих помидоров и огурцов с заправкой	150	1	8	6	101		20			24	39	21	1
22,04	компот из смеси сухофруктов	200	1		32	131		1			35	21	15	1
42,02	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			37	43	99	933		79	9858		167	672	184	15
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п	200	1		20	92		4			14	14	8	3
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
9,02	жаркое по-домашнему	120	13	13	11	216		14	14		20	164	31	2
41,01	капуста квашеная (порционная)	100	2		3	23		30			48	31	16	1
71,06	пирожки печеные из дрожжевого теста	100	5	4	34	189			28		13	50	8	1
48,01	чай с сахаром	200			14	56					10	2	3	
42,02	Хлеб пшеничный	75												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			20	17	62	484		44	42		91	247	58	4
Ужин 2														
25,02	молоко кипяченое	200	6	5	10	108		3	40		240	180	28	
82,02	печенье	60	4	10	41	271					14	39	6	
Итого за Ужин 2			10	15	51	379		3	40		254	219	34	
Итого за день			89	132	318	2847		334	10354		960	1640	390	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,08	суп молочный с крупой (ячневой)	300	7	6	27	186		2	40		214	219	35	1
69	омлет с колбасой	70	8	16	1	184			113		47	92	7	1
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,13	какао с молоком	200	3	3	22	127		1	17		112	77	13	
42,03	Хлеб пшеничный	70												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			18	40	50	629		3	250		378	394	55	2
Завтрак 2														
44	фрукты свежие	300	1	1	29	141		30			48	33	27	7
Итого за Завтрак 2			1	1	29	141		30			48	33	27	7
Обед														
1,32	суп картофельный с крупой (рисовой)	300	4	4	30	175		24			40	79	35	1
53,02	рыба минтай, тушенная в томате с овощами	120	14	8	9	163		5			47	27	59	1
76,01	картофель отварной	200	4	6	33	198		40	27		22	118	46	2
59,03	капуста тушенная	150	4	5	17	129		83	24		93	70	36	1
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			26	23	124	807		157	51		222	305	182	6
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/п.	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
49	плов из птицы	300	31	35	55	659		7	64		39	131	72	3
65,04	помидор соленный	100	1		4	20		15			10	35	15	1
28,05	вареники ленивые со сметаной	150/20	36	20	36	477		1	124		322	433	47	1
24,01	чай с лимоном	200/15			16	67		3			14	3	4	
42,03	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			68	55	111	1223		26	188		385	602	138	5
Ужин 2														
25,19	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			120	124	342	2998		221	529		1287	1348	438	23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: суббота

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,01	суп молочный с макаронными изделиями	300	7	6	26	185		2	40		191	136	26	1
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
13	сыр (порциями)	12	3	4		44			31		106	60	4	
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,16	кофейный напиток на молоке	200	2	1	21	103		17	8		55	36	7	
42,03	Хлеб пшеничный	70												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			17	31	47	527		19	259		379	315	42	2
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	300												
82,04	шоколад	60	2	16	36	295					17	57	59	2
Итого за Завтрак 2			2	16	36	295					17	57	59	2
Обед														
2,12	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	400	9	10	30	248		24			103	221	66	3
8,04	гуляш	145	22	22	5	308		4	22		24	233	31	3
36,08	каша ячневая рассыпчатая	200	7	6	43	250			28		68	227	34	1
64,01	огурцы соленые	100												
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			38	38	113	948		33	50		215	692	137	8
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/л.	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
17,03	колбаса отварная (порциями)	90	12	20	1	231					26			2
77,05	картофельное пюре	200	4	6	29	192		35	33		60	130	44	2
31,01	запеканка из творога со сметаной	150/10	28	20	26	401		1	120		251	336	39	1
67,01	горошек зеленый консервированный.	80	2480	160	5200	32000	88	8000			16000	49600	16800	560
48	чай с сахаром	200/15			15	60					11	2	3	
42,03	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			2524	206	5271	32884	88	8036	153		16348	50068	16886	565
Ужин 2														
25,2	ряженка	200	6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за Ужин 2			6	8	8	134		1	60		248		28	
Итого за день			2588	299	5495	34880	88	8093	522		17221	51146	17160	580

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Детский Дом 12 лет и старше

День: воскресенье

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
26,11	суп молочный с крупой (гречневой)	250	6	5	20	152		2	33		166	174	59	2
69,03	омлет с сыром	70	9	13	1	155			168		132	154	11	1
13,03	колбаса полукопченая (порциями)	10	2	4		42		7			2			
14,01	масло сливочное (порциями)	20		15		132			80		5	6		
25,13	какао с молоком	200	3	3	22	127		1	17		112	77	13	
42,03	Хлеб пшеничный	70												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Завтрак 1			20	40	43	608		10	298		417	411	83	3
Завтрак 2														
44	фрукты свежие	300	1	1	29	141		30			48	33	27	7
Итого за Завтрак 2			1	1	29	141		30			48	33	27	7
Обед														
1,31	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	4	4	25	153		24			41	70	34	1
50	птица тушеная в соусе	120	22	22	3	297		3			19	5	24	2
75,01	Макаронные изделия отварные	150	8	6	54	308			30		27	5	13	1
64,06	огурцы соленые	100	1		2	13		5			23	24	14	1
23	кисель из яблок	200			35	142		5			20	11	6	1
42,04	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	50												
Итого за Обед			35	32	119	913		37	30		130	115	91	6
Полдник														
78	сдобные булочные изделия	50												
23,05	сок фруктовый т/л	200	1		20	92		4			14	14	8	3
Итого за Полдник			1		20	92		4			14	14	8	3
Ужин														
12,01	оладьи из печени	101	10	9	7	149		17	4108		14	166	12	4
80,02	картофель тушеный	200	4	12	33	262		40	64		37	137	54	2
68	икра кабачковая консервированная	80	2	7	6	95		6			33	30	12	1
30,01	ватрушка с творогом	100/10	7	4	8	96			22		52	77	8	
24,03	чай с лимоном	200/10			16	66		3			14	3	4	
42,03	Хлеб пшеничный	75												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	40												
Итого за Ужин			23	32	70	668		66	4194		150	413	90	7
Ужин 2														
25,19	кефир	200	6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за Ужин 2			6	5	8	106		1	40		240		28	
Итого за день			86	110	289	2528		148	4562		999	986	327	26

Итого за период	6491	2120	14956	105035	176	18677	44020		48583	120282	39079	1440
Среднее значение за период	463,6	151,4	1068,3	7502,5	12,6	1334,1	3144,3		3470,2	8591,6	2791,4	102,9

Составил

Бухгалтер 2 категории _____

И.А.Васильева

Утвердил

Директор _____

Е.А.Шатохина

М.П.