

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Старшие

01.01.2025 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	7,4	8	28	212,8	212,03
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63
	Яблоко (100 г)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за Завтрак		540	17,5	19,9	61,4	493,8	
Обед	Помидор свежий	100	0,66	0,12	2,28	14,4	148,01
	Рассольник ленинградский	200	4,88	5,98	8,48	104,8	100,02
	Котлеты рыбные	100	13	1,6	10	234,9	307,02
	Рис с овощами	180	4	2,6	35	182	241,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		840	26,97	11,63	90,66	707	
Итого за день		1 380	44,47	31,53	152,06	1200,8	

(лист 2)

Рацион: Старшие

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	23,93	11,55	35,5	343,4	279,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
Итого за Завтрак		400	26,48	12,52	60,4	462	
Обед	Салат из отварной свеклы	100	0,9	4	5	55	26,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	9	5,11	11,7	130	113,01
	Тефтели с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	858
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,55	7,8	37	253,05	202,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	845
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	
Итого за Обед		830	35,88	31,44	96,5	812,25	
Итого за день		1 230	62,36	43,96	156,9	1274,25	

Рацион: Старшие

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	200	5,2	5,7	32,4	208,43	217,01
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79
	Яблоко (100 г)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Батон нарезной (20 г)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Итого за Завтрак		530	10,48	16,78	66,41	472,01	
Обед							
	Салат Витаминный	100	0,72	3	3,3	44	2,03
	Суп картофельный с крупой (гречневый)	250	5,44	5,2	8	100,6	114,02
	Бефстроганов из отварной свинины	100	15	13	5	202	326,01
	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,95	29,55	184,5	256,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		890	31,09	27,48	80,75	702	
Итого за день		1 420	41,57	44,26	147,16	1174,01	

Рацион: Старшие

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
Итого за Завтрак		440	18,45	23,43	33,34	448,2	
Обед							
	Винегрет овощной	100	1	3,7	4	52,8	47,01
	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8	155
	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5	375,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495,01
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		800	32,29	21,93	89	768	
Итого за день		1 240	50,74	45,36	122,34	1216,2	

Рацион: Старшие

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9	7,7	26,5	336	259,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	82
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
Итого за Завтрак		530	12,25	8,87	58,7	490,6	
Обед							
	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	100	1,05	3,71	5,55	60	42,01
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,23	8	11	120	95,02
	Котлета мясная	90	13,7	13,6	12,2	226,3	837
	Картофельное пюре	180	4,05	6	8,7	161	377,01
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4		29	122	503,01
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		880	30,66	32,54	92,05	822,2	
Итого за день		1 410	42,91	41,41	150,75	1312,8	

Рацион: Старшие

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба	200	5	6	24	207	229,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	82
	Сыр	15	3,5	4,4		53,7	75,01
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
Итого за Завтрак		545	13,95	14,07	63,3	474,3	
Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,6	5	2,1	44	18,01
	Рассольник ленинградский	250	6,1	7,48	10,6	131	100,02
	Гуляш	100	20	19,5	3,3	258	327
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,55	7,8	37	253,05	202,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		890	39,68	41,11	87,9	856,95	
Итого за день		1 435	53,63	55,18	151,2	1331,25	

Рацион: Старшие

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357	279,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Итого за Завтрак	400	27,74	14,22	58,4	473,6	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	0,8	3,7	3,7	73	31,01
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	9	8	10	110	119,01
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	10	256	372,01
	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,95	29,55	184,5	256,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495,01
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за Обед	880	38,13	34,18	98,95	840,4	
Итого за день	1 280	65,87	48,4	157,35	1314		

Рацион: Старшие

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268,01
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	157
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
Итого за Завтрак	440	20,25	25,87	53,4	458,6		
Обед	Помидор свежий	100	0,66	0,12	2,28	14,4	148,01
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,23	8	11	120	95,02
	Азу по-Татарски	240	13,3	12,7	4	325,5	364,01
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	845
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед	850	24,62	22,15	52,78	634,4		
Итого за день	1 290	44,87	48,02	106,18	1093		

Рацион: Старшие

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица отварная (филе)	100	16,2	12	0,3	174	366
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,95	29,55	184,5	256,01
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
Итого за Завтрак		510	26,75	20,32	58,85	525,1	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной	100	0,87	3,6	5,04	56,4	1,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	9	5,11	11,7	130	113,02
	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5	375,01
	Чайс сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка домашняя	60	7,83	8	56,5	330	563,01
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		880	34,64	27,17	122,74	961,2	
Итого за день		1 390	61,39	47,49	181,59	1486,3	

Рацион: Старшие

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	200	5,2	5,7	32,4	208,43	217,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18	79
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко (100 г)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за Завтрак		540	8,23	14,27	67,23	444,21	
Обед							
	Огурец свежий	100	0,4	0,06	1,14	35,6	148,02
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,32	6,12	10,05	119	129,01
	Фрикадельки мясные	100	12,3	11	6	172	54,02
	Картофельное пюре	180	4,05	6	8,7	161	377,01
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4		29	122	503
	Батон нарезной (30 г)	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		890	28,7	24,41	80,49	742,5	
Итого за день		1 430	36,93	38,68	147,72	1186,71	

Итого за период	13 505	504,74	444,29	1473,25	12589,32	
Среднее значение за период		50,5	44,4	147,3	1258,9	

Составил _____ Евлашкина Е.Н.

Утвердил _____ Иванчикова О.Н.

