

Утверждено _____
Дата 28.02.2025

Меню приготавливаемых блюд

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша молочная манная (7-11)	200	4	6	24	153
	Бутерброды с сыром (7-11)	60	8	8	22	179
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Кофейный напиток на молоке(7-11)	200	2	3	11	92
Итого за Завтрак		500	17	17	77	519
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						
	Зеленый горошек (7-11)	80	2		5	59
	Суп картофельный с бобовыми,с мясом (7-11)	200	6	7	14	123
	Азу (7-11)	250	12	18	34	329
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	4	1	24	119
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Компот из сухофруктов (7-11)	180	1		16	68
Итого за Обед		810	27	27	117	801
Полдник						
	Яблоки (7-11)	180	1	1	18	85
	Вафли(7-11)	20	1	1	15	71
	Чай с молоком (7-11)	100	1	1	1	15
Итого за Полдник		300	3	3	34	171
Ужин						
	Котлета рыбная с маслом (7-11)	100	16	15	10	240
	Рис припущенный (7-11)	150	4	10	27	195
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Чай с лимоном (7-11)	200			12	72
Итого за Ужин		510	23	25	78	640
Ужин 2						
	Молоко кипяченое (7-11)	200	6	7	9	124
Итого за Ужин 2		200	6	7	9	124
Итого за день		2 520	77	79	335	2 350

Меню приготовляемых блюд (лист 2)

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак						
	Каша молочная овсянная из Геркулеса (7-11)	200	3	7	38	231
	Яйцо вареное(диет) (7-11)	60	8	7	3	98
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Какао на молоке (7-11)	200	3	3	16	97
Итого за Завтрак		500	17	17	77	521
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						
	Салат из свеклы отварной (7-11)	80	1	5	7	89
	Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом (7-11)	200	4	4	13	123
	Котлета из говядины (7-11)	90	12	11	14	203
	Макаронные изделия отварные (7-11)	150	4	5	20	85
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	4	1	24	119
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Напиток из шиповника (7-11)	180			15	69
Итого за Обед		800	27	27	117	791
Полдник						
	Апельсины (7-11)	200	2		16	86
	Чай с молоком (7-11)	100	1	1	1	15
Итого за Полдник		300	3	1	17	101
Ужин						
	Котлета из курицы (7-11)	100	15	21	32	335
	Рагу из овощей (7-11)	200	4	7	19	191
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Чай с молоком (7-11)	180	1	1	2	27
Итого за Ужин		540	23	29	82	686
Ужин 2						
	Йогурт фруктовый (7-11)	200	6	5	22	156
Итого за Ужин 2		200	6	5	22	156
Итого за день		2 540	77	79	335	2 350

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Диета: 1 Весна -лето 7-11 интернат

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша молочная пшенная (7-11)	200	5	8	24	191
	Бутерброд с ветчиной(7-11)	60	7	6	22	146
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Кофейный напиток на молоке(7-11)	200	2	3	11	92

Итого за Завтрак		500	17	17	77	524
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						
	Салат из капусты с морковью (7-11)	80	1	6	8	85
	Суп картофельный с курицей ,с макаронными изделиями (7-11)	200	4	5	12	108
	Рыба жареная (7-11)	100	12	8	11	157
	Картофельное пюре (7-11)	200	4	6	22	165
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	4	1	24	119
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Компот из чернослива (7-11)	180			16	68
Итого за Обед		860	27	27	117	805
Полдник						
	Груша (7-11)	180	1	1	19	85
	Пряники (7-11)	20	1	1	15	73
	Чай с молоком (7-11)	100	1	1	1	15
Итого за Полдник		300	3	3	35	173
Ужин						
	Пудинг из творога запеченый (7-11)	150	13	21	42	404
	Яйцо вареное(диет) (7-11)	60	8	7	3	98
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Чай с сахаром (7-11)	200			5	20
Итого за Ужин		470	24	28	79	655
Ужин 2						
	Ряженка (7-11)	180	5	4	7	98
Итого за Ужин 2		180	5	4	7	98
Итого за день		2 510	77	79	335	2 350

Меню приготовляемых блюд (лист 4)

Диета: 1 Весна -лето 7-11 интернат

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша молочная рисовая (7-11)	200	3	6	26	220
	Бутерброды с сыром (7-11)	60	8	8	22	179
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Какао с молоком 1	200	3	3	9	97
Итого за Завтрак		500	17	17	77	591
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						

	Овощи натуральные огурцы (7-11)	80	1		2	11
	Рассольник ленинградский,с мясом (7-11)	200	4	7	12	116
	Мясо тушеное (7-11)	120	10	11	19	212
	Каша гречневая рассыпчатая 7-11	150	5	7	16	164
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	4	1	24	119
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Компот из кураги (7-11)	180	1		21	85
	Итого за Обед	830	27	27	118	810
Полдник						
	Бананы(7-11)	180	3	1	38	130
	Зефир (7-11)	20	2	6	14	98
	Чай с молоком (7-11)	100	1	1	1	15
	Итого за Полдник	300	6	8	53	243
Ужин						
	Говядина, тушеная с капустой (7-11)	250	18	22	26	347
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Чай с сахаром (7-11)	190			5	19
	Итого за Ужин	500	21	22	60	499
Ужин 2						
	Ацедофелин (7-11)	180	5	5	7	112
	Итого за Ужин 2	180	5	5	7	112
	Итого за день	2 510	77	79	335	2 350

Меню приготавливаемых блюд (лист 5)

Диета: 1 Весна -лето 7-11 интернат

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша молочная кукурузная (7-11)	200	4	7	44	249
	Яйцо вареное(диет) (7-11)	60	8	7	3	98
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Кофейный напиток со сгущенным молоком (I вариант)	200	2	3	10	98
Итого за Завтрак		500	17	17	77	540
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						
	Овощи натуральные помидоры (7-11)	80	1		3	19
	Борщ с картофелем,капустой,с мясом (7-11)	200	4	8	14	146
	Плов с мясом (7-11)	250	15	17	36	349
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	4	1	24	119

	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Компот из сухофруктов (7-11)	180	1		16	68
Итого за Обед		810	27	27	117	804
Полдник						
	Яблоки (7-11)	180	1	1	18	85
	Сырники запеченные из творога (7-11)	80	7	6	27	286
	Чай с молоком (7-11)	100	1	1	1	15
Итого за Полдник		360	9	8	46	386
Ужин						
	Рыба ,запеченная с картофелем по-русски (7-11)	250	14	21	36	256
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Чай с молоком (7-11)	180	1	1	2	27
Итого за Ужин		490	18	22	67	416
Ужин 2						
	Ряженка (7-11)	200	5	5	8	109
Итого за Ужин 2		200	5	5	8	109
Итого за день		2 560	77	79	335	2 350

Менюготавливаемых блюд (лист 6)

Диета: 1 Весна -лето 7-11 интернат

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Омлет натуральный (7-11)	135	4	6	17	210
	Бутерброд с маслом (7-11)	60	7	8	24	251
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Какао на молоке (7-11)	200	3	3	16	97
Итого за Завтрак		435	17	17	77	653
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						
	Салат овощной с зеленым горошком(7-11)	80	2	4	11	79
	Суп картофельный с рыбными консервами (7-11)	200	5	4	12	103
	Картофельная запеканка с мясом (7-11)	250	14	18	32	357
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	45	4		22	107
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Компот из изюма (7-11)	180			16	66
Итого за Обед		805	27	27	117	815
Полдник						
	Чай с молоком (7-11)	200	1	2	2	30
	Блинчики с маслом (7-11)	80	5	5	26	104

	Апельсины (7-11)	180	2		15	77
Итого за Полдник		460	8	7	43	211
Ужин						
	Тефтели из говядины с рисом (7-11)	90	10	14	18	162
	Капуста тушеная (7-11)	200	4	7	19	144
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (12-18)	30	2		14	62
	Чай с вареньем (7-11)	200			3	13
Итого за Ужин		550	18	21	69	452
Ужин 2						
	Молоко кипяченое (7-11)	200	6	7	9	124
Итого за Ужин 2		200	6	7	9	124
Итого за день		2 650	77	79	335	2 350

Меню приготовляемых блюд (лист 7)

Диета: 1 Весна -лето 7-11 интернат

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Запеканка творожная (7-11)	150	11	12	28	311
	Бутерброды с повидлом (7-11)	60	1	2	18	83
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Кофейный напиток на молоке(7-11)	200	2	3	11	92
Итого за Завтрак		450	17	17	77	581
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						
	Маринад овощной с сайрой (7-11)	80	4	2	7	79
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (7-11)	200	5	8	13	108
	Курица в соусе с томатом 7-11	150	13	13	9	124
	Рагу из овощей (7-11)	200	4	7	19	191
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	45	4		22	107
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Напиток из шиповника (7-11)	180			15	69
Итого за Обед		905	32	31	109	781
Полдник						
	Чай с молоком (7-11)	200	1	2	2	30
	Ватрушка с творогом (7-11)	60	3	7	9	97
	Бананы(7-11)	180	3	1	38	130
Итого за Полдник		440	7	10	49	257
Ужин						
	Рыба тушеная под овощами (7-11)	150	7	10	10	145

	Картофельное пюре (7-11)	200	4	6	22	165
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Чай с лимоном (7-11)	180			11	64
Итого за Ужин		590	14	16	72	507
Ужин 2						
	Ацедофелин (7-11)	200	6	5	8	124
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	124
Итого за день		2 785	77	79	335	2 345

Меню приготавливаемых блюд (лист 8)

Диета: 1 Весна -лето 7-11 интернат

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша молочная манная (7-11)	200	5	6	23	203
	Бутерброд с маслом (7-11)	60	7	8	24	251
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Кофейный напиток на молоке(7-11)	200	2	3	11	92
Итого за Завтрак		500	17	17	78	641
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						
	Кукуруза консервированная (7-11)	80	7		13	45
	Суп картофельный с бобовыми,с мясом (7-11)	200	6	7	14	123
	Жаркое по домашнему (7-11)	250	7	18	26	316
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	4	1	24	119
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Компот из сухофруктов (7-11)	180	1		16	68
Итого за Обед		810	27	27	117	774
Полдник						
	Апельсины (7-11)	180	2		15	77
	Печенье (7-11)	20		2	19	61
	Чай с молоком (7-11)	130	1	1	2	20
Итого за Полдник		330	3	3	36	158
Ужин						
	Биточки рыбные с маслом (7-11)	100	16	15	14	210
	Рис припущенный (7-11)	150	4	10	27	195
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Чай с сахаром (7-11)	200			5	20
Итого за Ужин		510	23	25	75	558
Ужин 2						

	Молоко кипяченое (7-11)	200	6	7	9	124
	Итого за Ужин 2	200	6	7	9	124
	Итого за день	2 550	77	79	335	2 350

Менюготавливаемых блюд (лист 9)

Диета: 1 Весна -лето 7-11 интернат

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша молочная пшенная (7-11)	200	5	8	24	191
	Бутерброды с сыром (7-11)	60	8	8	22	179
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Чай с молоком (7-11)	200	1	2	2	30
Итого за Завтрак		500	17	18	68	495
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						
	Салат из свеклы отварной (7-11)	80	1	5	7	89
	Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом (7-11)	200	4	4	13	123
	Печень говяжья по-строгановски (7-11)	110	13	9	17	206
	Картофель отварной (7-11)	150	3	7	16	142
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	4	1	24	119
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Компот из чернослива (7-11)	180			16	68
Итого за Обед		820	27	27	117	850
Полдник						
	Бананы(7-11)	180	3	1	38	130
	Зефир (7-11)	20	2	6	14	98
	Чай с молоком (7-11)	130	1	1	2	20
Итого за Полдник		330	6	8	54	248
Ужин						
	Биточки из курицы (7-11)	100	13	12	18	246
	Капуста тушеная (7-11)	200	4	7	19	144
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Чай с молоком (7-11)	200	1	2	2	30
Итого за Ужин		560	21	21	68	553
Ужин 2						
	Ряженка (7-11)	200	5	5	8	109
Итого за Ужин 2		200	5	5	8	109
Итого за день		2 610	77	79	335	2 350

Менюготавливаемых блюд (лист 10)

Диета: 1 Весна -лето 7-11 интернат

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша молочная овсянная из Геркулеса (7-11)	200	3	7	38	231
	Бутерброд с ветчиной(7-11)	60	7	6	22	146
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Какао на молоке (7-11)	200	3	3	16	97
Итого за Завтрак		500	16	16	96	569
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						
	Овощи натуральные огурцы (7-11)	80	1		2	11
	Суп картофельный с рыбными консервами (7-11)	200	5	4	12	103
	Рагу из курицы (7-11)	250	15	21	39	411
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	4	1	24	119
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Компот из изюма (7-11)	180			16	66
Итого за Обед		810	27	27	117	813
Полдник						
	Груша (7-11)	200	1	1	21	94
	Вафли(7-11)	20	1	1	15	71
	Чай с молоком (7-11)	150	1	1	2	23
Итого за Полдник		370	3	3	38	188
Ужин						
	Пудинг из творога паровой (7-11)	150	19	24	8	345
	Сыр (порционно (7-11)	20	3	4	15	75
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Чай с сахаром (7-11)	200			5	20
Итого за Ужин		430	25	28	57	573
Ужин 2						
	Ацедофелин (7-11)	180	5	5	7	112
Итого за Ужин 2		180	5	5	7	112
Итого за день		2 490	77	79	335	2 350

Меню приготавливаемых блюд (лист 11)

Диета: 1 Весна -лето 7-11 интернат

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша молочная Дружба (7-11)	200	4	7	23	208
	Яйцо вареное(диет) (7-11)	60	8	7	3	98
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95

	Кофейный напиток со сгущенным молоком (7-11)	200	3	4	16	103
		500	18	18	62	504
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
		260	1		20	950
Обед						
	Овощи натуральные помидоры (7-11)	80	1		3	19
	Суп картофельный с курицей ,с макаронными изделиями (7-11)	200	30	5	12	108
	Рыба жареная (7-11)	100	12	8	11	157
	Картофельное пюре (7-11)	200	4	6	22	165
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	4	1	24	119
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Компот из кураги (7-11)	180	1		21	85
		860	28	21	117	756
Полдник						
	Яблоки (7-11)	180	1	1	18	85
	Печенье (7-11)	20		2	19	61
	Чай с молоком (7-11)	130	1	1	2	20
		330	2	4	39	166
Ужин						
	Макаронник с мясом (7-11)	250	14	21	21	318
	Масло сливочное (7-11)	20	5	10	13	150
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	

Обед						
	Салат овощной с зеленым горошком(7-11)	80	2	4	11	79
	Борщ с картофелем,капустой,с мясом (7-11)	200	4	8	14	146
	Котлета из говядины (7-11)	90	12	11	14	203
	Каша гречневая рассыпчатая 7-11	150	5	7	16	164
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	4	1	24	119
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Напиток из шиповника (7-11)	180			15	69
Итого за Обед		800	29	32	118	883
Полдник						
	Апельсины (7-11)	185	2		15	80
	Булочка домашняя (7-11)	50	5	8	29	140
	Чай с молоком (7-11)	130	1	1	2	20
Итого за Полдник		365	8	9	46	240
Ужин						
	Курица в соусе с томатом 7-11	120	10	10	7	99
	Рагу из овощей (7-11)	200	4	7	19	191
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Чай с сахаром (7-11)	200			5	20
Итого за Ужин		580	17	17	60	443
Ужин 2						
	Ряженка (7-11)	180	5	4	7	98
Итого за Ужин 2		180	5	4	7	98
Итого за день		2 625	77	79	335	2 350

Меню приготовляемых блюд (лист 13)

Диета: 1 Весна -лето 7-11 интернат

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Омлет натуральный (7-11)	135	4	6	17	210
	Бутерброд с маслом (7-11)	60	7	8	24	251
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Кофейный напиток на молоке(7-11)	200	2	3	11	92
Итого за Завтрак		435	16	17	72	648
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						
	Маринад овощной (7-11)	80	4	4	4	60
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (7-11)	200	5	8	13	108

	Запеканка капустная с говядиной (7-11)	250	9	17	9	258
	Хлеб пшеничный (12-18)	45	4		22	107
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Компот из сухофруктов (7-11)	180	1		16	68
Итого за Обед		805	25	30	88	704
Полдник						
	Чай с молоком (7-11)	100	1	1	1	15
	Блинчики с маслом (7-11)	80	5	5	26	104
	Бананы(7-11)	200	3	1	42	144
Итого за Полдник		380	9	7	69	263
Ужин						
	Сырники из творога (7-11)	120	9	9	26	196
	Сыр (порционно (7-11)	20	3	4	15	75
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Молоко кипяченое (7-11)	200	6	7	9	124
Итого за Ужин		400	21	20	79	528
Ужин 2						
	Ацедофелин (7-11)	180	5	5	7	112
Итого за Ужин 2		180	5	5	7	112
Итого за день		2 400	77	79	335	2 350

Менюготавливаемых блюд (лист 14)

Диета: 1 Весна -лето 7-11 интернат

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Запеканка творожная (7-11.)	130	14	13	38	368
	Яйцо вареное(диет) (7-11)	60	8	7	3	98
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	3		20	95
	Чай с молоком (7-11)	200	1	2	2	30
Итого за Завтрак		430	26	22	63	591
Завтрак 2						
	Сок (7-11)	200	1		20	95
Итого за Завтрак 2		200	1		20	95
Обед						
	Фасоль красная (7-11)	80	1		10	13
	Рассольник ленинградский,с мясом (7-11)	200	4	7	12	116
	Котлеты из говядины (7-11)	90	11	9	17	208
	Рагу из овощей (7-11)	200	4	7	19	191
	Хлеб пшеничный (12-18)	50	4	1	24	119
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	2	1	24	103
	Компот из кураги (7-11)	180	1		21	85
Итого за Обед		850	27	25	127	835

Полдник						
	Чай с молоком (7-11)	100	1	1	1	15
	Булочка нежная (7-11)	60	1	9	11	56
	Яблоки (7-11)	185	1	1	18	87
Итого за Полдник		345	3	11	30	158
Ужин						
	Рыба тушеная под овощами (7-11)	150	7	10	10	145
	Картофельное пюре (7-11)	200	4	6	22	165
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	2		15	71
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	1		14	62
	Чай с лимоном (7-11)	200			12	72
Итого за Ужин		610	14	16	73	515
Ужин 2						
	Йогурт фруктовый (7-11)	200	6	5	22	156
Итого за Ужин 2		200	6	5	22	156
Итого за день		2 635	77	79	335	2 350

1

№ рецептуры

15 060,04
15 091,02
15 003,02
11 052

9

15 137,01
15 035,03
364
15 003,02
15 001,02
15 066,03

15 165,01
15 128,01
10

15 213
15 050,03
15 003,02
15 001,02
15 063,01

15 138,01

2

№ рецептуры

15 059,03
15 114,05
15 003,02
1

9

15 079,02
15 032,03
15 038,08
15 054,03
15 003,02
15 001,02
15 070,02

15 174,01
10

422
15 051,03
15 003,02
15 001,02
10

15 111,01

3
№ рецептуры

15 061,02
15 176,01
15 003,02
11 052

--

9

9 070,04
15 031,02
15 053,07
15 044,02
15 003,02
15 001,02
15 114,07

11 008,02
15 144,01
10

319
15 114,05
15 003,02
15 001,02
15 065,03

15 124,01

4

№ рецептуры

15 026,02
15 091,02
15 003,02
11 053,01

9

15 212,02
15 029,03
15 039,03
6 027,04
15 003,02
15 001,02
15 114,04

15 141,01
15 134,01
10

15 100,02
15 003,02
15 001,02
15 065,03

15 522

5

№ рецептуры

15 533
15 114,05
15 003,02
11 049

9

15 212
15 034,02
15 101,02
15 003,02

15 001,02
15 066,03

15 165,01
5 022,03
10

18
15 003,02
15 001,02
10

15 124,01

6
№ рецептуры

15 201
15 092,02
15 003,02
1

9

15 189
15 030,07
15 036,02
15 003,02
15 001,02
15 068,05

10
15 081,03

15 174,01

15 045,03
15 046,02
15 003,02
15 001,03
15 175,01

15 138,01

7

№ рецептуры

15 055,02
15 094,02
15 003,02
11 052

9

15 074,04
15 027,02
15 222,01
15 051,03
15 003,02
15 001,02
15 070,02

10
12 004,02
15 141,01

15 052,03

15 044,02
15 003,02
15 001,02
15 063,01

15 522

1

№ рецептуры

2
15 092,02
15 003,02
11 052

9

15 122
15 035,03
15 048,02
15 003,02
15 001,02
15 066,03

15 174,01
15 123,01
10

15 213,03
15 050,03
15 003,02
15 001,02
15 065,03

--

15 138,01

2

№ рецептуры

15 061,02
15 091,02
15 003,02
10

9

15 079,02
15 032,03
15 528
15 117,01
15 003,02
15 001,02
15 114,07

15 141,01
15 134,01
10

412,01
15 046,02
15 003,02
15 001,02
10

15 124,01

3

№ рецептуры

15 059,03
15 176,01
15 003,02
1

9

15 212,02
15 030,07
15 042,03
15 003,02
15 001,02
15 068,05

11 008,02
15 128,01
10

317
15 127,01
15 003,02
15 001,02
15 065,03

15 522

4
№ рецептуры

15 057,02
15 114,05
15 003,02

11 049,03

9

15 212
15 031,02
15 053,07
15 044,02
15 003,02
15 001,02
15 114,04

15 165,01
15 123,01
10

15 097,03
15 105,02
15 003,02
15 001,02
15 063,01

15 111,01

5
№ рецептуры

15 026,02
15 091,02
15 003,02
1

9

15 189
15 034,02
15 038,08
6 027,04
15 003,02
15 001,02
15 070,02

15 174,01
1 582,01
10

15 222,01
15 051,03
15 003,02
15 001,02
15 065,03

15 124,01

6

№ рецептуры

15 201
15 092,02
15 003,02
11 052

9

15 074,03
15 027,02

15 102,01
4,01
15 001,02
15 066,03

10
15 081,03
15 141,01

320
15 127,01
15 003,02
15 001,02
15 138,01

15 522

7

№ рецептуры

15 055,05
15 114,05
15 003,02
10

9

15 206
15 029,03
15 038,1
15 051,03
4,01
15 001,02
15 114,04

10
15 178,01
15 165,01

15 052,03
15 044,02
15 003,02
15 001,02
15 063,01

15 111,01