

Менюготавливаемых блюд

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями (7-11)	250	5	11	14	176	15 105,02
	Бутерброд с маслом (7-11)	35	2	10	12	148	15 092,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	1		13	63	15 003,02
	Кофейный напиток на молоке(7-11)	200	4	4	15	125	11 052
	Итого за Завтрак	515	12	25	54	512	
Завтрак 2							
	Яблоки (7-11)	185	1	1	18	87	15 165,01
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	1	1	18	87	
Обед							
Закуска	Зеленый горошек (7-11)	80	4		5	92	15 137,01
	Суп картофельный с рыбными консервами (7-11)	220	6	9	17	170	15 030,07
	Азу из говядины (7-11)	250	18	16	39	345	364
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	60	3	1	27	126	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	3	1	24	87	15 001,02
	Компот из сухофруктов (7-11)	200			22	90	15 066,03
	Итого за Обед	860	34	27	134	910	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Вафли(7-11)	14			11	49	15 128,01
	Итого за Полдник	214	1		31	144	
Ужин							
	Плов из отварной курицы (7-11)	250	18	20	39	357	15 104,03
	Масло сливочное (7-11)	10	3	5	7	75	15 105,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Чай с сахаром (7-11)	200			15	60	15 065,03
	Итого за Ужин	530	25	25	93	628	
Ужин 2							
	Кефир (7-11)	180	4	1	5	69	15 110
	Итого за Ужин 2	180	4	1	5	69	
	Итого за день	2 599	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 2)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная овсянная из Геркулеса (7-11)	210	7	10	29	231	15 059,03
	Яйцо вареное (7-11)	40	4	5	15	73	15 114,05
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Какао на молоке (7-11)	200	4	4	15	145	1
	Итого за Завтрак	490	17	19	77	533	
Завтрак 2							
	Апельсины (7-11)	185	2		13	80	15 174,01
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	2		13	80	
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью (7-11)	100	2	5	13	159	15 077,02
	Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом и сметаной(7-11)	225	3	8	16	160	15 032,03
	Котлета любительская (7-11) рыбная	100	14	6	11	155	15 202
	Рагу из овощей (7-11)	200	4	8	19	169	15 051,03
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	60	3	1	27	126	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	3	1	24	87	15 001,02
	Напиток из шиповника (7-11)	200			19	89	15 070,02
	Итого за Обед	935	29	29	129	945	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Печенье (7-11)	12		2	9	51	15 123,01
	Итого за Полдник	212	1	2	29	146	
Ужин							
	Бифштекс рубленый паровой (7-11)	70	10	15	11	160	17
	Макаронные изделия отварные (7-11)	150	2	6	26	86	15 054,03
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Молоко кипяченое (7-11)	200	6	6	9	120	15 138,01
	Итого за Ужин	490	22	27	78	502	
Ужин 2							
	Снежок (7-11)	200	6	2	9	144	15 147,01
	Итого за Ужин 2	200	6	2	9	144	
	Итого за день	2 627	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная (7-11)	180	10	10	25	256	15 055,02
	Бутерброды с сыром (7-11)	40	6	6	12	122	15 091,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	1		13	63	15 003,02
	Кофейный напиток со сгущенным молоком (7-11)	200	3	4	16	103	11 049,03
	Итого за Завтрак	450	20	20	66	544	
Завтрак 2							
	Груша (7-11)	185	1	1	19	87	11 008,02
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	1	1	19	87	
Обед							
	Салат из свеклы отварной (7-11)	100	2	6	10	99	15 079,02
	Суп картофельный с бобовыми,с мясом (7-11)	220	5	6	16	114	15 035,03
	Котлеты из говядины (7-11)	80	9	15	8	111	15 038,05
	Каша гречневая рассыпчатая 7-11	100	4	5	28	175	6 027,04
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	60	3	1	27	126	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	3	1	24	87	15 001,02
	Компот из чернослива (7-11)	200			17	72	15 114,07
	Итого за Обед	810	26	34	130	784	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Пряники (7-11)	15	1	1	11	55	15 144,01
	Итого за Полдник	215	2	1	31	150	
Ужин							
	Рыба,запеченая с яйцом (7-11)	150	14	7	19	274	15 190
	Картофель отварной (7-11)	100	2	5	16	114	15 117,01
	Масло сливочное (7-11)	15	4	7	10	112	15 105,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	1		13	63	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Чай с лимоном (7-11)	200			10	72	15 063,01
	Итого за Ужин	525	23	19	82	687	
Ужин 2							
	Ряженка (7-11)	180	5	4	7	98	15 124,01
	Итого за Ужин 2	180	5	4	7	98	
	Итого за день	2 480	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 4)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная (7-11)	210	8	9	32	229	2
	Бутерброд с маслом (7-11)	35	2	10	12	148	15 092,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Чай с молоком (7-11)	200	2		9	70	10
	Итого за Завтрак	485	14	19	71	531	
Завтрак 2							
	Бананы(7-11)	185	3	1	39	170	15 141,01
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	3	1	39	170	
Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком(7-11)	100	3	7	4	147	15 189
	Рассольник ленинградский,с мясом и сметаной (7-11)	225	2	8	15	197	15 029,03
	Рыба жареная (7-11)	100	21	7	3	168	15 053,07
	Картофельное пюре (7-11)	200	1	9	19	197	15 044,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	60	3	1	27	126	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	40	3		19	70	15 001,02
	Компот из кураги (7-11)	200	1		16	69	15 114,04
	Итого за Обед	925	34	32	103	974	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Зефир (7-11)	15	1	1	9	69	15 134,01
	Итого за Полдник	215	2	1	29	164	
Ужин							
	Макаронник с мясом (7-11)	250	14	21	39	214	15 097,03
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	1		13	63	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Чай с сахаром (7-11)	200			15	60	15 065,03
	Итого за Ужин	510	17	21	81	389	
Ужин 2							
	Биойогурт (7-11)	180	7	5	12	122	15 111,01
	Итого за Ужин 2	180	7	5	12	122	
	Итого за день	2 615	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 5)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная (7-11)	210	7	9	31	231	15 061,02
	Сыр (порционно (7-11)	17	3	4	13	63	15 127,01
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	1		13	63	15 003,02
	Кофейный напиток на молоке(7-11)	200	4	4	15	125	11 052
	Итого за Завтрак	457	15	17	72	482	
Завтрак 2							
	Яблоки (7-11)	185	1	1	18	87	15 165,01
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	1	1	18	87	
Обед							
	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком (7-11)	100	3	5	5	95	15 086,02
	Борщ с картофелем,капустой,с мясом и сметаной (7-11)	225	4	10	13	155	15 034,02
	Плов из отварной курицы (7-11)	250	18	20	39	357	15 104,03
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	60	3	1	27	126	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	3	1	24	87	15 001,02
	Компот из сухофруктов (7-11)	200			22	90	15 066,03
	Итого за Обед	885	31	37	130	910	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Вафли(7-11)	12			9	42	15 128,01
	Итого за Полдник	212	1		29	137	
Ужин							
	Картофельная запеканка с мясом (7-11)	250	15	11	20	306	15 036,02
	Масло сливочное (7-11)	15	4	7	10	112	15 105,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Чай с сахаром (7-11)	200			15	60	15 065,03
	Итого за Ужин	535	23	18	77	614	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое (7-11)	200	6	6	9	120	15 138,01
	Итого за Ужин 2	200	6	6	9	120	
	Итого за день	2 589	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 6)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченый (7-11)	200	13	12	34	281	319
	Яйцо вареное (7-11)	40	4	5	15	73	15 114,05
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Какао на молоке (7-11)	200	4	4	15	145	1
	Итого за Завтрак	480	23	21	82	583	
Завтрак 2							
	Апельсины (7-11)	185	2		13	80	15 174,01
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	2		13	80	
Обед							
	Маринад овощной (7-11)	100	2	5	5	74	15 074,03
	Суп картофельный с клецками, курицей (7-11)	250	9	6	19	157	15 527
	Говядина, тушеная с капустой (7-11)	250	12	18	24	262	15 100,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	60	3	1	27	126	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	40	3		19	70	15 001,02
	Компот из изюма (7-11)	200			20	102	15 068,05
	Итого за Обед	900	29	30	114	791	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Блинчики с маслом (7-11)	125	7	16	33	179	15 081,03
	Итого за Полдник	325	8	16	53	274	
Ужин							
	Рагу из курицы (7-11)	250	6	10	39	350	15 042,03
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	1		13	63	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (12-18)	30	2		9	52	15 001,03
	Чай с вареньем (7-11)	200			3	13	15 175,01
	Итого за Ужин	510	9	10	64	478	
Ужин 2							
	Снежок (7-11)	200	6	2	9	144	15 147,01
	Итого за Ужин 2	200	6	2	9	144	
	Итого за день	2 715	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 7)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 1

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (7-11)	135	15	23	25	262	15 201
	Бутерброды с сыром (7-11)	45	6	6	13	138	15 091,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Кофейный напиток на молоке(7-11)	200	4	4	15	125	11 052
	Итого за Завтрак	420	27	33	71	609	
Завтрак 2							
	Груша (7-11)	185	1	1	19	87	11 008,02
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	1	1	19	87	
Обед							
	Винегрет овощной (7-11)	100	1	11	10	143	15 073,03
	Суп крестьянский с крупой,с мясом и сметаной (7-11)	225	3	9	11	102	15 033,03
	Рыба тушеная под овощами (7-11)	250	8	2	21	243	15 052,03
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	60	3	1	27	126	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	40	3		19	70	15 001,02
	Напиток из шиповника (7-11)	200			19	89	15 070,02
	Итого за Обед	875	18	23	107	773	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Ватрушка с творогом (7-11)	60	9	3	39	191	12 004,02
	Итого за Полдник	260	10	3	59	286	
Ужин							
	Тефтели из говядины с рисом (7-11)	80	8	5	14	119	15 045,03
	Рагу из овощей (7-11)	200	4	8	19	169	15 051,03
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	1		13	63	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Чай с лимоном (7-11)	200			10	72	15 063,01
	Итого за Ужин	540	15	13	70	475	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое (7-11)	200	6	6	9	120	15 138,01
	Итого за Ужин 2	200	6	6	9	120	
	Итого за день	2 595	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 8)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная Дружба (7-11)	210	6	8	30	219	15 057,02
	Яйцо вареное (7-11)	40	4	5	15	73	15 114,05
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Какао на молоке (7-11)	200	4	4	15	145	1
	Итого за Завтрак	490	16	17	78	521	
Завтрак 2							
	Яблоки (7-11)	185	1	1	18	87	15 165,01
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	1	1	18	87	
Обед							
	Кукуруза консервированная (7-11)	70	4		4	39	15 122
	Суп картофельный с рыбными консервами (7-11)	200	5	8	15	154	15 030,07
	Жаркое по домашнему (7-11)	275	16	19	25	366	15 048,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	60	3	1	27	126	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	3	1	24	87	15 001,02
	Напиток из шиповника (7-11)	200			19	89	15 070,02
	Итого за Обед	855	31	29	114	861	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Печенье (7-11)	15		2	12	64	15 123,01
	Итого за Полдник	215	1	2	32	159	
Ужин							
	Биточки из курицы (7-11)	100	13	16	19	242	412,01
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	1		13	63	15 003,02
	Рагу из овощей (7-11)	200	4	8	19	169	15 051,03
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Чай с сахаром (7-11)	200			15	60	15 065,03
	Итого за Ужин	560	20	24	80	586	
Ужин 2							
	Биойогурт (7-11)	200	8	6	13	136	15 111,01
	Итого за Ужин 2	200	8	6	13	136	
	Итого за день	2 620	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 9)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная (7-11)	250	8	10	37	275	15 061,02
	Бутерброды с сыром (7-11)	40	6	6	12	122	15 091,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Кофейный напиток на молоке(7-11)	200	4	4	15	125	11 052
	Итого за Завтрак	530	20	20	82	606	
Завтрак 2							
	Апельсины (7-11)	185	2		13	80	15 174,01
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	2		13	80	
Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком(7-11)	100	3	7	4	147	15 189
	Суп картофельный с бобовыми,с мясом (7-11)	250	6	7	18	130	15 035,03
	Котлета рыбная с маслом (7-11)	100	12	18	10	150	15 213
	Картофель отварной (7-11)	200	4	9	33	229	15 117,01
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	60	3	1	27	126	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	3	1	24	87	15 001,02
	Компот из чернослива (7-11)	200			17	72	15 114,07
	Итого за Обед	960	31	43	133	941	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Зефир (7-11)	15	1	1	9	69	15 134,01
	Итого за Полдник	215	2	1	29	164	
Ужин							
	Запеканка капустная с говядиной (7-11)	275	14	11	41	333	15 102,01
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	1		13	63	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Чай с вареньем (7-11)	200			3	13	15 175,01
	Итого за Ужин	535	17	11	71	461	
Ужин 2							
	Ряженка (7-11)	180	5	4	7	98	15 124,01
	Итого за Ужин 2	180	5	4	7	98	
	Итого за день	2 720	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 10)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная манная (7-11)	210	8	9	32	229	2
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Чай с молоком (7-11)	200	2		9	70	10
	Итого за Завтрак	450	12	9	59	383	
Завтрак 2							
	Бананы(7-11)	185	3	1	39	170	15 141,01
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	3	1	39	170	
Обед							
	Салат из свеклы отварной (7-11)	100	2	6	10	99	15 079,02
	Щи из свежей капусты с картофелем,с мясом и сметаной(7-11)	200	3	7	14	142	15 032,03
	Бифштекс рубленый паровой (7-11)	70	10	15	11	160	17
	Рагу из овощей (7-11)	150	3	6	14	127	15 051,03
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	70	3	1	31	147	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	3	1	24	87	15 001,02
	Компот из изюма (7-11)	200			20	102	15 068,05
	Итого за Обед	840	24	36	124	864	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Вафли(7-11)	15			12	53	15 128,01
	Итого за Полдник	215	1		32	148	
Ужин							
	Рыба ,запеченая с картофелем по-русски (7-11)	220	16	18	16	337	18
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Сыр (порционно (7-11)	15	3	3	11	56	15 127,01
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Молоко кипяченое (7-11)	200	6	6	9	120	15 138,01
	Итого за Ужин	505	29	27	68	649	
Ужин 2							
	Биойогурт (7-11)	200	8	6	13	136	15 111,01
	Итого за Ужин 2	200	8	6	13	136	
	Итого за день	2 510	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 11)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога паровой (7-11)	220	19	16	28	311	317
	Яйцо вареное (7-11)	40	4	5	15	73	15 114,05
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Какао со сгущенным молоком (7-11)	200	4	4	24	148	11 055,03
	Итого за Завтрак	500	29	25	85	616	
Завтрак 2							
	Груша (7-11)	185	1	1	19	87	11 008,02
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	1	1	19	87	
Обед							
	Винегрет овощной (7-11)	100	1	11	10	143	15 073,03
	Суп картофельный с курицей ,с макаронными изделиями (7-11)	250	5	8	13	148	15 031,02
	Тефтели из говядины с рисом (7-11)	80	8	5	14	119	15 045,03
	Макаронные изделия отварные (7-11)	150	2	6	26	86	15 054,03
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	60	3	1	27	126	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	3	1	24	87	15 001,02
	Компот из кураги (7-11)	200	1		16	69	15 114,04
	Итого за Обед	890	23	32	130	778	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Печенье (7-11)	12		2	9	51	15 123,01
	Итого за Полдник	212	1	2	29	146	
Ужин							
	Печень говяжья по-строгановски (7-11)	150	12	8	2	174	15 528
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Картофельное пюре (7-11)	200	1	9	19	197	15 044,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Картофельное пюре (7-11)	200			10	72	15 063,01
	Итого за Ужин	620	17	17	63	579	
Ужин 2							
	Снежок (7-11)	200	6	2	9	144	15 147,01
	Итого за Ужин 2	200	6	2	9	144	
	Итого за день	2 722	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 12)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная овсянная из Геркулеса (7-11)	210	7	10	29	231	15 059,03
	Бутерброды с сыром (7-11)	40	6	6	12	122	15 091,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	40	2		18	84	15 003,02
	Кофейный напиток на молоке(7-11)	200	4	4	15	125	11 052
	Итого за Завтрак	490	19	20	74	562	
Завтрак 2							
	Яблоки (7-11)	185	1	1	18	87	15 165,01
	Чай б/с (7-11)	115					15 221
	Итого за Завтрак 2	300	1	1	18	87	
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью (7-11)	100	2	5	13	159	15 077,02
	Борщ с картофелем,капустой,с мясом и сметаной (7-11)	225	4	10	13	155	15 034,02
	Гуляш из говядины (7-11)	120	12	14	23	172	15 041,02
	Каша гречневая рассыпчатая 7-11	100	4	5	28	175	6 027,04
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	60	3	1	27	126	15 003,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	3	1	24	87	15 001,02
	Напиток из шиповника (7-11)	200			19	89	15 070,02
	Итого за Обед	855	28	36	147	963	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Пряники (7-11)	15	1	1	11	55	15 144,01
	Итого за Полдник	215	2	1	31	150	
Ужин							
	Картофельная запеканка с мясом (7-11)	250	15	11	20	306	15 036,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Масло сливочное (7-11)	10	3	5	7	75	15 105,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Чай с вареньем (7-11)	200			3	13	15 175,01
	Итого за Ужин	520	22	16	58	498	
Ужин 2							
	Ацедофелин (7-11)	180	5	5	7	90	15 522
	Итого за Ужин 2	180	5	5	7	90	
	Итого за день	2 560	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 13)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром (7-11)	150	14	3	25	259	309
	Бутерброд с маслом (7-11)	40	2	12	14	170	15 092,02
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	2	1	22	105	15 003,02
	Чай с молоком (7-11)	200	2		9	70	10
	Итого за Завтрак	440	20	16	70	604	
Завтрак 2							
	Апельсины (7-11)	185	2		13	80	15 174,01
	Чай б/с (12-18)	115					19
	Итого за Завтрак 2	300	2		13	80	
Обед							
	Салатъ из свеклы с чесноком (7-11)	120	2	2	10	117	59
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (7-11)	220	6	9	14	149	15 027,02
	Говядина, тушеная с капустой (7-11)	250	12	18	24	262	15 100,02
	Хлеб пшеничный (12-18)	60	5		28	141	4,01
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	3	1	24	87	15 001,02
	Компот из сухофруктов (7-11)	200			22	90	15 066,03
	Итого за Обед	900	28	30	122	846	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Блинчики с маслом (7-11)	125	7	16	33	179	15 081,03
	Итого за Полдник	325	8	16	53	274	
Ужин							
	Курица в соусе с томатом 7-11	120	4	7	6	114	15 222,01
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	1		13	63	15 003,02
	Рис припущенный (7-11)	150	1	2	29	120	15 050,03
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Молоко кипяченое (7-11)	200	6	6	9	120	15 138,01
	Итого за Ужин	530	14	15	71	469	
Ужин 2							
	Кефир (7-11)	200	5	2	6	77	15 110
	Итого за Ужин 2	200	5	2	6	77	
	Итого за день	2 695	77	79	335	2 350	

Менюготавливаемых блюд (лист 14)

Диета: 5 Осень-зима 7-11 интернат

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная (7-11)	210	12	12	29	298	15 055,02
	Сыр (порционно (7-11))	15	3	3	11	56	15 127,01
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	50	2	1	22	105	15 003,02
	Какао на молоке (7-11)	200	4	4	15	145	1
	Итого за Завтрак	475	21	20	77	604	
Завтрак 2							
	Бананы(7-11)	185	3	1	39	170	15 141,01
	Чай б/с (12-18)	115					19
	Итого за Завтрак 2	300	3	1	39	170	
Обед							
	Маринад овощной (7-11)	100	2	5	5	74	15 074,03
	Суп крестьянский с крупой,с мясом и сметаной (7-11)	225	3	9	11	102	15 033,03
	Котлеты из говядины (7-11)	80	9	15	8	111	15 038,05
	Капуста тушеная (7-11)	200	4	9	8	184	15 046,02
	Хлеб пшеничный (12-18)	60	5		28	141	4,01
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	50	3	1	24	87	15 001,02
	Компот из кураги (7-11)	200	1		16	69	15 114,04
	Итого за Обед	915	27	39	100	768	
Полдник							
	Сок (7-11)	200	1		20	95	9
	Ватрушка с творогом (7-11)	60	9	3	39	191	12 004,02
	Итого за Полдник	260	10	3	59	286	
Ужин							
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	200	6	5	5	117	342
	Хлеб(пшеничный) (7-11)	30	1		13	63	15 003,02
	Картофельное пюре (7-11)	100	1	5	9	98	15 044,02
	Хлеб Дарницкий (ржаной) (7-11)	30	2		14	52	15 001,02
	Чай с лимоном (7-11)	200			10	72	15 063,01
	Итого за Ужин	560	10	10	51	402	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое (7-11)	200	6	6	9	120	15 138,01
	Итого за Ужин 2	200	6	6	9	120	
	Итого за день	2 710	77	79	335	2 350	

Составил _____

Дата _____