

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым
«Бахчисарайский техникум строительства и транспорта»

ПРИКАЗ

27.08.2020г.

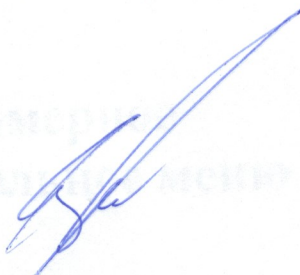
г. Бахчисарай

№ 67-А

Об утверждении двухнедельного меню

Утвердить предлагаемое примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год.

Директор ГБПОУ РК «БТСТ»



В.Е. Васильев

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ от 28.08.2020 № 67-А

Директором ГБПОУ РК

«Бахчисарайский техникум
строительства и транспорта»

В.Е. Васильев



Примерное двухнедельное меню

ГБПОУ РК «Бахчисарайский техникум строительства и транспорта»

на 2020-2021 год

Рацион: Одноразовое питание

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**
Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
108	Суп картофельный с клёцками	300	6	8	30	220		14	1		74	117	30	1
45	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	51		18			21	15	8	
250,01	Бефстроганов	75/75	24	32	9	420		6			39	46	10	1
303	Каша (гр. гречневая)	150	5	5	22	158					11	109	72	2
389,01	Сок яблочный	150	1		14	57		3			11	11	6	
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Обед			52	50	163	1325		41	1		211	521	187	9
Итого за день			52	50	163	1325		41	1		211	521	187	9

Рацион: Одноразовое питание

День: **ВТОРНИК**

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
98	Суп крестьянский (кр. пшено)	300	2	6	10	103		26	1		31	47	21	1
71	Овощи натур. по сезону	50			1	4		3			6	11	4	
259	Жаркое по-домашнему	100/250	36	21	45	518		58			35	168	67	3
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
348	Компот из плодов	200			21	83		2			3	2	1	
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			53	29	160	1127		89	1		130	451	154	9
Итого за день			53	29	160	1127		89	1		130	451	154	9

Рацион: Одноразовое
питание

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	Винегрет	100	1,40	2,60	8,60	6,30	3,00	5,60	0,10	0,15	24,00	2,30	9,50	0,3 5
355	Кисель из кураги (смесь сухофруктов)	200			36	145					48	22		1
241	Мясо отварное	13	4	3		39								
99	Суп из овощей	250	2	5	11	101		21	1		24	51	22	1
265,03	Плов рис мясо	100/200	18	14	27	310		5	1		11	64	25	1
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			40	24	159	1024		33	2		154	389	124	8
Итого за день			40	24	159	1024		33	2		154	389	124	8

Рацион: Одноразовое питание

День: Четверг

Неделя: 1

№ 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
Обед														
52	Свекла отварная	100	0,90	3,00	5,40	52,00	0,01	3,30	0,02	0,20	94,00	76,00	14,00	0,70
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	207		34			64	130	44	2
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	156		12	1		33	87	35	2
278	Тефтели с соусом	120/50	19	24	24	390		7			60	79	17	1
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
348	Напиток из шиповника	200			25	110		2			30	4	4	
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			44	39	178	1261		61	1		219	528	163	10
Итого за день			44	39	178	1261		61	1		243	530	166	10

Рацион: Одноразовое питание

День: ПЯТНИЦА

Неделя: 1

№ 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
Обед														
97	Суп картофельный	300	3	4	23	138		27	1		23	87	35	1
321	Капуста тушённая	150	4	6	17	138		81	1		88	66	34	1
71	Овощи по сезону	100	1		3	14		10			23	42	14	1
241	Мясо отварное	25	8	5		75								
389,01	Сок яблочный	150	1		14	57					11	11	6	
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
255,02	Печень по-строгановски	100/100	29	28	11	413	1	3	14		44	50	42	11
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181		60			35	15	47	4
Итого за Обед			61	45	15	125	1		16		24	93	192	19
Итого за день			61	45	15	125	1	181	16		24	93	192	19

Рацион: Одноразовое питание

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
82	Борщ с картоф. капустой	300	3	9	20	175		22	2		53	82	37	2
71	Овощи по сезону помидоры св.	50			1	6		6			4	7	5	
241	Мясо отварное	25	8	5		75								
226	Рыба отварная с маслом сл.	150/5	1	4	7	70		8	1		27	48	13	1
348	Компот из плодов	200			21	83		2			3	2	1	
310	Картофель отварной	200	5	5	41	238		5			33	148	58	2
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			32	25	173	1066			3		175	510	175	10
Итого за день			32	25	173	1066		88	3		175	510	175	10

Рацион: Одноразовое питание

День: ВТОРНИК

Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
101	Суп картофельный с крупой (кр. пшеничная)	300	2	3	17	108		20	1		19	66	27	1
71	Огурцы	100	1		3	14		10			23	42	14	1
259	Жаркое по-домашнему	100/250	36	21	45	518		58			35	168	67	3
355	Кисель из кураги (смесь сухофруктов)	200			36	145					48	22	6	1
241	Мясо отварное	25	8	5		75								
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			62	31	184	1279			1		180	521	175	11
Итого за день			62	31	184	1279		88	1		180	521	175	11

Рацион: Одноразовое питание

День: среда

Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
96	Рассольник Ленинградский	300	3	7	26	182		27	2		29	98	42	1
71	Овощи по сезону	50			1	6		6			4	7	5	
303	Каша (кр. пшено)	150		4		37					8	2		
260,02	Гуляш	75/75	36	29	3	410		5			5	12	5	
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
389,01	Сок яблочный	150	1		14	57		3			11	11	6	
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	15 8	47	4
Итого за Обед			55	42	127	1111			2		112	35 3	119	6
Итого за день			55	42	127	1111		41	2		112	35 3	119	6

Рацион: Одноразовое питание

День: Четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	156		12	1		33	87	35	2
45	Салат из белокач капусты	50	1	3	5	51		18			21	15	8	
241	Мясо отварное	25	8	5		75								
226	Рыба отварная с соусом	150/30	1	2	3	38		1	1		16	18	7	
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	207		34			64	130	44	2
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
389,02	Сок яблочный	200	1		9	38		2			7	7	4	
Итого за Обед			36	25	149	984		67	2		196	480	159	9
Итого за день			36	25	149	984		67	2		196	480	159	9

Рацион: Одноразовое питание

День: ПЯТНИЦА

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картоф.	300	2	6	13	119		3 9	1		45	62	29	1
71	Овощи по сезону	50			1	6		6			4	7	5	
76	Сельдь с луком	25/20/5		5	2	101		2			6	12	3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
265,02	Плов рис мясо	75/200	25	20	27	392		5	1		10	64	25	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			42	33	155	1153		52	2		165	383	129	8
Итого за день			42	33	155	1153		52	2		165	383	129	8

Рацион: 2-х разовое питание

День: **понеделник**
Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1		12	52		5		9		49	53	
243	Колбасные изделия отварные	50/5	6	16	1	173					18	82	10	1
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
209	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	77	5	1
203	Макароны отварные	150	6	7	37	238					18	49	9	1
14	Масло сливочное порции	20		17		150					2	4		
276	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
278	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак			29	53	115	1050		19			227	427	74	6
Обед														
108	Суп картофельный с клецками	300	6	8	30	220		14	1		74	117	30	1
45	Салат из свежей капусты	50	1	3	5	51		18			21	15	8	
250,01	Бефстроганов	75/75	24	32	9	420		6			39	46	10	1
389,01	Сок яблочный	200	1		14	57		3			11	11	6	
303	Каша (кр. гречневая)	150	5	5	22	158					11	109	72	2
338	фрукты	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Обед			53	51	193	1460		91	1		259	554	214	14
Итого за день			82	104	308	2510		110	1		486	981	288	20

Рацион: 2-х разовое питание

День: **Вторник**
Неделя: 1

№ 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														
71	Овощи по сезону	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
14	Масло сливочное порции	015		12		112					2	3		
214,01	Омлет с морковью	60	6	7	2	99		1	2		46	99	14	1
378	Чай с молоком	200	3	3	20	115		2			130	106	23	2
303,03	Каша (кр. пшеничная)	150		4		37					4	2		
268,04	Котлеты	50/5	8	12	8	172					4	13	4	
276	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
278	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за Завтрак			25	39	80	784		28	3		223	333	81	6
Обед														
98	Суп крестьянский (кр. пшено)	300	2	6	10	103		26	1		31	47	21	1
71	Овощи по сезону огурцы	50			1	4		3			6	11	4	
259	Жаркое по-домашнему	100/250	36	21	45	518		58			35	168	67	3
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
284	Печенье	30	2		15	71								
342	Компот из свежих плодов	200			28	111		7			8	5	4	1
Итого за Обед			55	29	182	1226		94	1		135	454	157	10
Итого за день			80	68	262	2010		122	4		358	787	238	16

Рацион: 2-х разовое питание

День: **среда**
Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат из моркови с сахаром или мёдом	100	1		12	52		5	9		49	53	18	
303	Каша (кр. гречневая)	150	5	5	22	158					11	109	72	2
268.03	Биточки	50/5	8	11	8	167					4	13	4	
278	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
376	Чай с сахаром	200/15			15	57					10	16	9	2
219.02	Сырники с сметаной	200/20	33	56	26	746		1			332	491	54	2
278.01	Хлеб пшеничный	100	2		10	48					4	13	3	
14	Масло сливочное порции	20		17		150					2	4		
Итого за Завтрак			50	89	94	1390		3	4		395	704	169	7
Обед														
71	Винегрет	100	1,40	2,60	8,60	6,30	3,00	0,10	0,15	24,00	2,30	9,50	0,35	
355	Кисель из кураги (смесь сухофруктов)	200			36	145					48	22	6	1
241	Мясо отварное	13	4	3		39								
99	Суп из овощей	250	2	5	11	101		21	1		24	51	22	1
265.03	Плов из риса	50/100	18	14	27	310		5	1		11	64	25	1
276	Хлеб пшеничный 100	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной 100	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			40	24	159	1024		33	2		154	389	124	8
Итого за день			90	113	253	2414		36	6		549	1093	293	15

Согласовано

Рацион: 2-х разовое питание

День: **четверг**

Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр твёрдый порции	25	6	7		90					250	135	13	
378	Чай с молоком	200	3	3	20	115		2			130	106	23	2
71	Овощи по сезону	70	1		2	10		7			16	29	10	
235,01	Шницель рыбный	75	2	10	13	150					27	33	6	
14	Масло сливочное порции	015		12		112					2	3		
303	Каша (кр. пшено)	150		4		37					8	2		
278	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
276	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за Завтрак			19	37	81	740		9			456	392	72	4
Обед														
52	Свекла отварная	100	0,9	3	5	52	0,01	3		0,2	94	76	14	0,7
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	207		34			64	130	44	2
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	156		12	1		33	87	35	2
278	Тефтели с соусом.	120/50	19	24	24	390		7			60	79	17	1
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
348	Компот из плодов	200			21	83		2			3	2	1	
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			50	46	165	1300		60	1		464	723	398	10
Итого за день			69	76	246	2001		69	1		675	920	235	14

Рацион: 2-х разовое питание

День: **ПЯТНИЦА**
Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	140		1			120	90	14	
209	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	77	5	1
194	Плов с изюмом	200	5	17	56	397		4	4		51	143	54	2
15	Сыр твердый порции	25	6	7		90					250	135	13	
14	Масло сливочное порции	20		17		150					2	4		
223	Залеканка творожная с молоком сгущ.	150/25	23	33	38	549		1	18		296	376	44	1
278	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
276	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за Завтрак			50	84	165	1615		6	22		764	909	150	6
Обед														
97	Суп картофельный	300	3	4	23	138		27	1		23	87	35	1
321	Капуста тушеная	150	4	6	17	138		81	1		88	66	34	1
71	Огурцы	100	1		3	14		10			23	42	14	1
241	Мясо отварное	25	8	5		75								
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
255.02	Печень по-строгановски	100/100	29	28	11	413	1	60	14		44	509	42	11
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			61	45	155	1273	1	182	16		247	941	194	20
Итого за день			111	129	320	2888	1	188	38		1011	1850	344	26

Рацион: 2-х разовое питание

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**
Неделя: 2

№ 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														
66	Салат из моркови	100	1		23	98		8	7		54	61		
430	Булочка Российская	60	4	5	36	206					13	42	7	1
268,04	Котлеты	50/5	8	12	8	172					4	13	4	
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	140		1			120	90	14	
303,03	Каша (кр. пшеничная)	150		4		37					4	2		
278	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
276	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
14	Масло сливочное порции	015		12		112					2	3		
Итого за Завтрак			24	38	118	907		11			189	276	59	4
Обед														
82	Борщ с картоф. капустой	300	3	9	20	175		22	2		53	82	37	2
71	Овощи по сезону	50			1	6		6			4	7	5	
241	Мясо отварное	25	8	5		75								
226	Рыба отварная с маслом сл.	150/5	1	4	7	70		8	1		27	48	13	1
310	Картофель отварной	200	5	5	41	238		50			33	148	58	2
342	Компот из свежих плодов	200			28	111		7			8	5	4	1
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			32	25	180	1094		93	3		180	513	178	11
Итого за день			56	63	298	2001		104	3		369	789	237	15

Рацион: 2-х разовое питание

День: **Вторник**
Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210,01	Омлет натуральный	58	6	11	1	124					41	92	7	1
303	Каша (кр. гречневая)	150	5	5	22	158					11	109	72	2
378	Чай с молоком	200	3	3	20	115		2			130	106	23	2
62	Салат из моркови с сахаром или мёдом	50	1		6	28		2	4		25	26	18	
268,03	Биточки	50/5	8	11	8	167					4	13	4	
278	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
14	Масло сливочное порции	20		17		150					2	4		
276	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за Завтрак			30	48	103	968		4	4		236	434	144	7
Обед														
101	Суп картофельный с крупой (кр. пшеничная)	300	2	3	17	108		20	1		19	66	27	1
71	Огурцы	100	1		3	14		10			23	42	14	1
259	Жаркое по-домашнему	100/250	36	21	45	518		58			35	168	67	3
355	Кисель из кураги (смесь сухофруктов)	200			36	145					48	22	6	1
241	Мясо отварное	25	8	5		75								
284	Печенье	30	2		15	71								
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			64	31	199	1350		88	1		180	521	175	11
Итого за день			94	79	302	2318		92	5		416	955	319	18

Рацион: 2-х разовое питание

День: **среда**
Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
226	Рыба отварная с маслом сл.	100/5		4	1	40		1			4	6	2	
71	Овощи натур.огурцы	50			1	4		3			6	11		
14	Масло сливочное порции	015		12		112					2	3		
303,02	Гречневая отварная	150		4		37					4	2		
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	140		1			120	90	14	
278	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
276	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за Завтрак			11	25	72	555		2			153	185	36	2
Обед														
96	Рассольник Ленинградский	300	3	7	26	182		27	2		29	98	42	1
71	Овощи по сезону	50			1	6		6			4	7	5	
303	Каша (кр. пшено)	150		4		37					8	2		
260,02	Гуляш	75/75	36	29	3	410		5			5	12	5	
276	Хлеб пшеничный 1	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Обед			55	42	131	1130		42	2		115	356	121	7
Итого за день			66	67	203	1685		44	2		268	541	157	9

Рацион: 2-х разовое питание

День: **четверг**
Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
378	Чай с молоком	200	3	3	20	115		2			130	106	23	2
71	Овощи натуральные (помидоры св.)	50			1	6		6			4	7	5	
194	Плов с изюмом	200	5	17	56	397		4	4		51	143	54	2
424	Булочка домашняя	50	4	7	30	197					9	39	6	1
15	Сыр твёрдый	25	6	7		90					250	135	13	
278	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
276	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
14	Масло сливочное	20		17		150					2	4		
Итого за Завтрак			25	52	153	1181		12	4		469	518	121	7
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	156		12	1		33	87	35	2
45	Салат из белокачанной капусты	50	1	3	5	51		18			21	15	8	
241	Мясо отварное	25	8	5		75								
226	Рыба отварная с соусом	150/30	1	2	3	38		1	1		16	18	7	
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	207		34			64	130	44	2
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
389	Сок яблочный.	200	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за Обед			36	25	158	1022		69	2		203	487	163	10
Итого за день			61	77	311	2203		81	6		672	1005	284	17

Рацион: 2-х разовое питание

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи по сезону	50			1	4		3			6	11	4	
203	Макароны отварные	150	6	7	37	238					18	49	9	1
267	Шницель натуральный рубленый	75	17	21	8	289					5	19	2	
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	140		1			120	90	14	
15	Сыр твёрдый порции	25	6	7		90					250	135	13	
278	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
14	Масло сливочное порции	20		17		150					2	4		
276	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за Завтрак			40	57	117	1137		4			424	392	62	3
Обед														
88	щи из свежей капусты с картоф.	300	2	6	13	119		39	1		45	62	29	1
71	Овощи по сезону	50			1	6		6			4	7	5	
76	Сельдь с луком	25/20/5		5	2	101		2			6	12	3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
265,02	Плов из мяса	75/100	25	20	27	392		5	1		10	64	25	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			42	33	155	1153		52	2		165	383	129	8
Итого за день			82	90	272	2290		56	2		589	775	191	11

Рацион: 4-х разовое питание

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**
Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1		12	52		5	9		49	53	36	1
243	Колбасные изделия отварные	70/5	8	21	1	226					25	114	14	1
181	Каша молочная (кр. манная)	310	14	19	52	431		4			389	325	52	1
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
209	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	77	5	1
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			40	50	140	1159		10	9		628	750	143	6
Обед														
45	Салат из св. капусты	100		3	6	49		1	1		13	7	4	
108	Суп картофельный с клецками	300	6	8	30	220		14	1		74	117	30	1
250	Бефстроганов	75/75	24	32	8	421		6			40	47	10	1
303	Каша гречневая	200	6	7	30	217					14	148	98	3
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
338	Фрукты св.(яблоки)	216	1	1	21	97		36			35	24	19	5
Итого за Обед			53	53	196	1499		61	2		245	580	230	16
полдник														
284	Печенье	30	2		15	71								
385	Молоко кипячёное	200	6	7	10	122		3			253	190	30	
Итого за полдник			8	7	25	193		3			253	190	30	
ужин														
235	Шницель рыбный	75	2	10	13	150					27	33	6	
223	Запеканка творожная с молоком сгущённым	200/25	31	46	49	741		1	18		375	499	57	1
378	Чай с молоком	200	3	3	20	115		2			130	106	23	2
126	Картофель отварной с луком	200	6	11	46	315		56			44	180	66	3
14	Масло сливочное порции	10		8		75					1	2		
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
5 045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за ужин			49	79	169	1606		59	18		605	932	183	9
Итого за день			150	189	530	4457		133	29		1731	2452	586	31

Рацион: 4-х разовое питание

День: **Вторник**
Неделя: 1

№рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
66	Салат из моркови с изюмом	100	1		23	98		8	7		54	61	36	1
214	Омлет с морковью	120	11	15	4	197		2	4		93	197	27	2
378	Чай с молоком	200	3	3	20	115		2			130	106	23	2
121	Суп молочный (кр. пшеничная)	300	9	12	18	209		4			378	284	44	
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			32	31	114	857		16	11		675	713	144	6
Обед														
98	Суп крестьянский (кр. пшено)	300	2	6	10	103		26	1		31	47	21	1
71	Овощи по сезону	50			1	4		3			6	11	4	
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
259	Жаркое по-домашнему	100/250	36	21	45	518		58			35	168	67	3
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			53	29	168	1160		87	1		172	464	159	10
полдник														
338	фрукты свежие (яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
5 036	Пряники	30	2		15	71								
Итого за полдник			4	1	47	211		54			62	47	35	8
ужин														
71	Овощи по сезону	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
241	Мясо отварное с соусом сметанным	50/30	31	23	2	336		1			11	11	3	
376	Чай с сахаром	200/15			15	57					10	16	9	2
14	Масло сливочное порции	10		8		75					1	2		
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	207		34			64	130	44	2
406	Пирожки печён. с творогом	75	10	8	36	256					54	117	15	1
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
5 045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за ужин			53	47	127	1164		60	1		182	414	122	9
Итого за день			140	108	456	3392		217	13		1091	1638	460	33

Рацион: 4-х разовое питание

День: **среда**
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1		12	52		5	9		49	53	36	1
181	Каша молочная жидкая (кр. манная)	210	8	14	35	298		2			212	181	29	
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	140		1			120	90	14	
15	Сыр твёрдый порции	25	6	7		90					250	135	13	
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			27	26	121	818		8	9		651	524	106	2
Обед														
291	Плов из птицы	100/200	32	41	55	725		7	2		43	366	74	3
71	Винегрет	100	101	2,6	9	6	3	6	0,1	0,15	24	2	10	0,35
241	Мясо отварное	18	5	3		52								
338	фрукты свежие (яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
355	Кисель из кураги (смесь сухофруктов)	200			36	145					48	22	6	1
99	Суп из овощей	250	2	5	11	101		21	1		24	51	22	1
284	Печенье	30	2		15	71								
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			58	52	231	1658		85	3		234	724	200	17
полдник														
424	Булочка домашняя	50	4	7	30	197					9	39	6	1
385	Молочные из-е	200	6	7	10	122		3			253	190	30	
Итого за полдник			10	14	40	319		3			262	229	36	1
ужин														
316	Овощи припущ	100	1	3	8	60		5	10		56	61	41	1
228	Рыба припущ в молоке	200	2	14	6	160		5			77	73	13	
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
14	Масло сливочное порции	015		12		112					2	3		
310	Картофель отварной	200	5	5	41	238		50			33	148	58	2
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
5 045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за ужин			16	35	114	856		64	10		210	411	151	7
Итого за день			111	127	506	3651		160	22		1357	1888	493	27

Рацион: 4-х разовое питание

День: **четверг**
Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
66	Салат из моркови с изюмом	100	1		23	98		8	7		54	61	36	1
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
120	Суп молочный с макарон. изделиями	300	11	12	34	286		4			383	305	48	1
15	Сыр твёрдый порции	25	6	7		90					250	135	13	
243	Колбасные изделия отварные	70/5	8	21	1	226					25	114	14	1
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			38	45	133	1087		13	7		855	796	147	5
Обед														
52	Свекла отварная	100	0,9	3	5	52	0,01	3		0,2	94	76	14	0,7
278	Тефтели с соусом	120/50	19	26	24	408		7			59	78	17	1
128	Картофельное пюре	200	4	11	24	212		28			51	110	36	1
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	156		12	1		33	87	35	2
349	Напиток из шиповника	200			25	110					27	4	4	1
338	фрукты свежие (яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
5 036	Пряники	30												
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			45	46	206	1446		103	1		289	542	185	17
полдник														
406	Пирожки печёные с капустой	75	6	12	31	261		14			28	65	13	1
386	Ряженка	200	6	5	9	111		1	62		255	190	29	
Итого за полдник			12	17	40	372		15	62		283	255	42	1
ужин														
267	Шницель говяжий	100	20	26	11	359					6	24	3	
315	Капуста отварная	150	3	4	8	81		73			78	51	26	1
222	Пудинг из творога	150	21	30	49	550		1	15		259	347	46	2
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
283	Хлеб пшеничный ржаной	100	7	1	41	210		10			28	112	31	3
14	Масло сливочное порции	10		8		75					1	2		
5 045	Овощи по сезону	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
Итого за ужин			53	69	131	1364		103	16		390	576	124	8
Итого за день			148	177	514	4279		234	86		1905	2169	508	31

Рацион: 4-х разовое питание

День: ПЯТНИЦА
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи по сезону	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	140		1			120	90	14	
209	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	77	5	1
195	Плов с фруктами	200	5	17	60	414		2	4		52	144	55	2
14	Масло сливочное порции	10		8		75					1	2		
15	Сыр твёрдый порции	25	6	7		90					250	135	13	
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			29	42	138	1043		28	5		479	539	121	5
Обед														
71	Огурцы по сезону	100	1		3	14		10			23	42	14	1
97	Суп картофельный	300	3	4	23	138		27	1		23	87	35	1
255	Печень по-строгановски	100/100	29	28	11	413	1	3	14		44	509	42	11
321	Капуста тушённая	150	4	6	17	138		81	1		88	66	34	1
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
241	Мясо отварное	25	8	5		75								
338	фрукты свежие (яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			60	51	177	1415		174	2		285	715	209	18
полдник														
280	Кефир	200	6	7	8	122		1			248	197	236	
159	Драники	100/5	3	10	22	189		25			13	75	29	1
284	Печенье	30	2		15	71								
Итого за полдник			11	17	45	382		26			261	272	265	1
ужин														
151	Котлеты морковные	100	4	13	22	220		6	10		86	97	47	1
145	Картофель тушёный с луком	200	5	13	36	282		43			36	138	51	2
226	Рыба отварная с соусом	150/30	1	2	3	38		1	1		16	18	7	
378	Чай с молоком	200	3	3	20	115		2			130	106	23	2
429	Булочка " Веснушка"	50	5	3	34	185					10	44	8	1
14	Масло сливочное порции	015		12		112					2	3		
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
5 045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за ужин			25	47	156	1162		52	11		308	518	167	9
Итого за день			125	157	516	4002		280	18		1333	2044	762	33

Рацион: 4-х разовое питание

День: **суббота**
Неделя: 1

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
62	Салат из моркови с сахаром	100	1		12	52		5	9		49	53	36	1
121	Суп молочный (Кр. овсяная)	300	11	13	27	264		4			390	347	65	1
14	Масло сливочное порции	20		17		150					2	4		
211	Омлет с сыром	115	14	22	2	268		1			221	258	21	2
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			38	57	116	1121		11	9		805	843	158	6
Обед														
45	Салат из св. капусты	100		3	6	49		1	1		13	7	4	
76	Сельдь с луком	25/20/5		5	2	101		2			6	12	3	
243	Колбасные изделия отварные	70/5	8	21	1	226					25	114	14	1
103	Суп картоф. с макарон. изд	300	3	3	24	140		19	1		22	75	29	1
311	Запеканка картофельная с овощами	200	6	16	35	314		52			53	143	49	2
355	Кисель из кураги (смесь сухофруктов)	200			36	145					48	22	6	1
338	фрукты свежие (яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			33	51	216	1529		124	2		270	629	193	17
полдник														
284	Печенье	30	2		15	71								
385	Молоко кипяченое	200	6	7	10	122		3			253	190	30	
Итого за полдник			8	7	25	193		3			253	190	30	
ужин														
241	Мясо отварное с соусом сметанным	50/30	31	23	2	336		1			11	11	3	
71	Овощи по сезону	50			1	4		3			6	11	4	
14	Масло сливочное порции	10		8		75					1	2		
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	207		34			64	130	44	2
219	Сырники с молоком сгущ	100/20	18	27	24	409		1	15		219	283	33	1
045	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
Итого за ужин			61	66	115	1317		43	15		343	563	123	7
Итого за день			140	181	472	4160		181	26		1671	2225	504	30

Рацион: 4-х разовое питание

День: **воскресенье**
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
002	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
45	Салат из св. капусты	150		8	9	107		1	1		15	10	6	
288	Птица отварная с соусом	100/30	27	33	4	420		2			34	250	30	2
14	Масло сливочное порции 1	10		8		75					1	2		
303	Каша (кр. пшено)	150		4		37					8	2		
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			39	58	88	1026		4	1		201	445	72	4
Обед														
71	Огурцы свежие	100	1		3	14		10			23	42	14	1
288	Кура отварная	11	3	3		39					3	26	3	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	156		12	1		33	87	35	2
267	Шницель натуральный рубленный	75	17	21	8	289					5	19	2	
310	Картофель отварной	200	5	5	41	238		50			33	148	58	2
000	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
328	Фрукты свежие (яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
284	Печенье	30	2		15	71								
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			51	38	217	1437		126	1		214	592	208	18
полдник														
406	Пирожки печён.	75	10	8	36	256					54	117	15	1
355	Кисель из кураги	200			36	145					48	22	6	1
Итого за полдник			10	8	72	401					102	139	21	2
ужин														
312	Горошек зелёный отварной	100	3	4	7	81		11			22	68	23	1
228	Рыба припущенная в молоке	200	2	14	6	160		5			77	73	13	
303	Каша рисовая	200	3	6	31	194					8	67	22	
223	Запеканка творожная	150/25	22	31	38	521		4			224	327	38	1
377	Чай с лимоном	200/8			15	59		3			13	18	10	2
15	Сыр твёрдый порции	25	6	7		90					250	135	13	
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
14	Масло сливочное порции	10		8		75					1	2		
5 045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за ужин			43	74	138	1390		23			623	802	150	7
Итого за день			143	175	515	4254		153	2		1140	1978	451	31

Рацион: 4-х разовое питание

День: **понеделник**
Неделя: 2

№ 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														
66	Салат из моркови с изюмом	100	1		23	98		8	7		54	61	36	1
182	Каша молочная (кр. пшеничная)	210	5	14	14	196		2			205	155	24	
209	Яйцо отварное	40	5	5		63					22	77	5	1
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	140		1			120	90	14	
2	Бутерброд с повидлом и маслом	030/5/20	2	4	28	162					9	24	6	1
36	Хлеб пшеничный	070	5	1	34	167					14	46	10	1
Итого за Завтрак			22	28	124	826		11	7		424	453	95	4
Обед														
82	Борщ с картоф. капустой	300	3	9	20	175		22	2		53	82	37	2
71	Овощи по сезону	50			1	6		6			4	7	5	
241	Мясо отварное	25	8	5		75								
288	Птица отварная с соусом	100/30	27	33	4	420		2			34	250	30	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
338	фрукты свежие (яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
311	Картофель в молоке	200	5	6	33	212		37			91	160	50	2
284	Печенье	30	2		15	71								
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			61	56	214	1629		117	2		330	770	216	19
полдник														
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
406	Пирожок печён. с картоф.	75	6	6	34	213		5			20	69	14	1
Итого за полдник			7	6	52	289		9			34	83	22	2
ужин														
243	Колбасные изделия отварные	70/5	8	21	1	226					25	114	14	1
71	Овощи по сезону	50			1	4		3			6	11	4	
203	Макароны отварные	200	7	9	49	311					22	64	12	1
280	Кефир	200	6	7	8	122		1			248	197	236	
14	Масло сливочное порции	015		12		112					2	3		
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
5	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
045														
Итого за ужин			28	50	100	985		4			331	501	297	5
Итого за день			118	140	490	3729		141	9		1119	1807	630	30

Согласовано

Рацион: 4-разовое питание

День: **Вторник**

Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	106	11	13	2	173					80	181	14	2
121	Суп молочный (Кр. овсяная)	300	11	13	27	264		4			390	347	65	1
62	Салат из моркови с сахаром	100	1		12	52		5	9		49	53	36	1
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
36	Хлеб пшеничный	070	5	1	34	167					14	46	10	1
Итого за Завтрак			32	31	101	805		10	9		656	743	147	6
Обед														
71	Огурцы	100	1		3	14		10			23	42	14	1
288	Кура отварная	25	7	7		87					6	59	6	1
259	Жаркое по-домашнему	75/250	27	25	33	475		43			37	125	50	2
101	Суп картофельный с крупой (кр. пшеничная)	300	2	3	17	108		20	1		19	66	27	1
338	Фрукты свежие	230	1	1	23	104		38			37	25	21	5
355	Кисель из кураги (смесь сухофруктов)	200			36	145					48	22	6	1
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			53	38	195	1352		111	1		225	562	185	16
полдник														
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
284	Печенье	30	2		15	71								
Итого за полдник			3		33	147		4			14	14	8	1
ужин														
235	Шницель рыбный	75	2	10	13	150					27	33	6	
143	Рагу овощное	200	3	14	18	212		35	6		72	90	48	1
223	Запеканка творожная с молоком сгущённым	150/25	23	33	38	549		1	18		296	376	44	1
378	Чай с молоком	200	3	3	20	115		2			130	106	23	2
14	Масло сливочное порции	015		12		112					2	3		
429	Булочка "Веснушка"	50	5	3	34	185					10	44	8	1
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
5045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за ужин			43	76	164	1533		38	24		565	764	160	8
Итого за день			131	145	493	3837		163	34		1460	2083	500	31

Рацион: 4-разовое питание

 День: **среда**
 Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1		12	56		11	8		54	56	39	1
183	Каша жидкая молочная(кр. гречневая)	210	10	15	39	330		2			213	274	104	3
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	140		1			120	90	14	
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			23	20	125	764		14	8		407	485	171	5
Обед														
96	Рассольник Ленинградский	300	3	7	26	182		27	2		29	98	42	1
71	Овощи по сезону	50			1	6		6			4	7	5	
260	Гуляш	50/50	15	15	2	205		5			5	11	5	
303	Каша (кр. пшено)	200	6	7	33	223					18	116	41	1
338	фрукты свежие (яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			41	32	192	1246		92	2		173	502	189	15
полдник														
424	Булочка домашняя	50	4	7	30	197					9	39	6	1
280	Кефир	200	6	7	8	122		1			248	197	236	
Итого за полдник			10	14	38	319		1			257	236	242	1
ужин														
71	Овощи по сезону	50			1	4		3			6	11	4	
228	Рыба припущенная в молоке	150/100	3	18	8	200		6			97	91	17	
126	Картофель отварной с луком	200	6	11	46	315		56			44	180	66	3
376	Чай с сахаром	200/15			15	57					10	16	9	2
284	Печенье	30	2		15	71								
14	Масло сливочное порции	20		17		150					2	4		
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
5 045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за ужин			18	47	126	1007		65			187	414	127	8
Итого за день			92	113	481	3336		172	10		1024	1637	729	29

Рацион: 4-х разовое питание

День: **четверг**
Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи по сезону	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
195	Плов с фруктами	200	5	17	60	414		2	4		52	144	55	2
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
14	Масло сливочное порции	10		8		75					1	2		
15	Сыр твердый порции	25	6	7		90					250	135	13	
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			24	37	139	989		28	5		460	488	124	5
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	156		12	1		33	87	35	2
45	Салат из св. капусты	100		3	6	49		1	1		13	7	4	
288	Кура отварная	25	7	7		87					6	59	6	1
226	Рыба отварная с соусом	100/30	1	2	3	38		1	1		16	18	7	
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	207		34			64	130	44	2
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
338	фрукты свежие(яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			35	28	188	1167		102	3		249	571	192	18
полдник														
285	Вафли	30	1	1	23	106			2		5	11	3	
386	Ряженка	200	6	5	9	111		1	62		255	190	29	
Итого за полдник			7	6	32	217		1	64		260	201	32	
ужин														
267	Шницель говяжий	100	20	26	11	359					6	24	3	
71	Огурцы свежие	100	1		3	14		10			23	42	14	1
321	Капуста тушённая	150	4	6	17	138		81	1		88	66	34	1
223	Запеканка творожная	150/25	22	31	38	521		4			224	327	38	1
378	Чай с молоком	200	3	3	20	115		2			130	106	23	2
14	Масло сливочное порции	10		8		75					1	2		
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
5 045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за ужин			57	75	130	1432		97	1		500	679	143	8
Итого за день			123	146	489	3805		228	73		1469	1939	491	31

Рацион: 4-х разовое питание

День: **ПЯТНИЦА**

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
203	Макароны отварные	200	7	9	49	311					22	64	12	1
71	Овощи по сезону	50			1	4		3			6	11	4	
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	140		1			120	90	14	
14	Масло сливочное порции	20		17		150					2	4		
15	Сыр твёрдый порции	25	6	7		90					250	135	13	
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			25	38	124	933		4			420	369	57	2
Обед														
88	щи из свежей капусты с картоф.	300	2	6	13	119		39	1		45	62	29	1
71	Овощи по сезону	50			1	6		6			4	7	5	
76	Сельдь с луком	25/20/5		5	2	101		2			6	12	3	
265	Плов из мяса	50/200	18	15	27	318		5	1		10	64	25	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
338	фрукты свежие (яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
5 036	Пряники	30												
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			36	29	184	1214		102	2		213	416	156	15
полдник														
106	Пирожок печён. с картоф.	75	6	6	34	213		5			20	69	14	1
385	Молоко кипячёное	200	6	7	10	122		3			253	190	30	
Итого за полдник			12	13	44	335		8			273	259	44	1
ужин														
45	Салат из св. капусты	100		3	6	49		1	1		13	7	4	
256	Мясо тушёное	50/75	17	15	6	228		6	1		6	16	9	
145	Картофель тушёный с луком	200	5	13	36	282		43			36	138	51	2
430	Булочка Российская	60	4	5	36	206					13	42	7	1
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
1	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
5 045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за ужин			34	45	143	1126		54	2		111	331	110	7
Итого за день			107	125	495	3608		168	4		1017	1375	367	25

Рацион: 4-х разовое питание

День: **суббота**
Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи по сезону	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
210	Омлет натуральный	106	11	13	2	173					80	181	14	2
303	Каша гречневая	200	6	7	30	217					14	148	98	3
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
36	Хлеб пшеничный	070	5	1	34	167					14	46	10	1
Итого за Завтрак			27	25	96	729		26	1		245	517	164	8
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	14	11	23	246		28	1		25	96	36	1
45	Салат из св. капусты	100		3	6	49		1	1		13	7	4	
226	Рыба отварная с соусом	150/30	1	2	3	38		1	1		16	18	7	
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
128	Картофельное пюре	200	4	11	24	212		28			51	110	36	1
338	фрукты свежие (яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			36	30	186	1175		112	3		222	501	179	15
полдник														
284	Печенье	30	2		15	71								
386	Ряженка	200	6	5	9	111		1	62		255	190	29	
Итого за полдник			8	5	24	182		1	62		255	190	29	
ужин														
243	Колбасные изделия отварные	70/5	8	21	1	226					25	114	14	1
315	Капуста отварная б/к	150	3	4	8	81		73			78	51	26	1
378	Чай с молоком	200	3	3	20	115		2			130	106	23	2
219	Сырники с молоком сгущенным	100/20	18	27	24	409		1	15		219	283	33	1
14	Масло сливочное порции	10		8		75					1	2		
429	Булочка "Веснушка"	50	5	3	34	185					10	44	8	1
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
5 045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за ужин			44	67	128	1301		76	15		491	712	135	9
Итого за день			115	127	434	3387		215	81		1213	1920	507	32

Рацион: 4-х разовое питание

День: **воскресенье**
Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1		12	56		11	8		54	56	39	1
182	Каша жидкая молочная (кр. пшеничная)	210	5	14	14	196		2			205	155	24	
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	140		1			120	90	14	
14	Масло сливочное порции	20		17		150					2	4		
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
Итого за Завтрак			18	36	100	780		14	8		401	370	91	2
Обед														
71	Огурцы	100	1		3	14		10			23	42	14	1
288	Кура отварная	25	7	7		87					6	59	6	1
83	Борщ с картофелем	250	2	5	17	124		19	1		31	63	30	1
281	Биточки паровые с соусом сметанным	100/30	16	14	11	236					24	28	5	
303	Рис отварной	200		6		52					5	2		
338	фрукты свежие (яблоки)	300	1	1	29	135		50			48	33	27	7
355	Кисель из кураги (смесь сухофруктов)	200			36	145					48	22	6	1
276	Хлеб пшеничный	100	8	1	49	238					20	65	14	1
278	Хлеб ржаной	100	7	1	34	181					35	158	47	4
Итого за Обед			42	35	179	1212		79	1		240	472	149	16
полдник														
280	Кефир	200	6	7	8	122		1			248	197	236	
5 036	Пряники	30												
Итого за полдник			6	7	8	122		1			248	197	236	
ужин														
71	Овощи по сезону	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
310	Картофель отварной	200	5	5	41	238		50			33	148	58	2
389	Сок яблочный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
229	Рыба тушённая с овощами	100/100	2	10	13	147		13	5		33	49	30	1
14	Масло сливочное порции	10		8		75					1	2		
283	Хлеб пшеничный	50	4		24	119					10	33	7	1
5 045	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за ужин			16	24	117	769		92	6		123	351	147	8
Итого за день			82	102	404	2883		186	15		1012	1390	623	26