

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 15

День: понедельник

Неделя: 1

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
539	Каша рисовая молочная вязкая с сахаром	200	5,9	6,9	43,8	246,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
28	Сыр	30	6,9	7,8	-	111,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			19,5	24,8	108,6	611,2	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	16	1,2	0,1	8	36,2	
304; 33	Суп с терловой крупой и картофелем (с рыбными консервами)	500	10,5	14,2	47,6	339,4	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
841	Биточки жареные.	75	12,7	13,8	12,2	213,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
946	Пюре картофельное	200	4,3	8,2	35,2	208,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сок фруктовый	200	1	-	21,2	94	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			31,8	35,5	147,3	986,3	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	
802	Ватрушка с повидлом	104	8,8	5,8	63,9	340,2	Справочник Преображенской 2013
<b>Итого за Полдник</b>			9,6	6,6	83,5	430,2	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
715	Сосиски отварные	50	5,2	8,6	0,9	101,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
566	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,6	5,6	38,6	210,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
92	Винегрет овощной	100	1,9	10,2	9,3	133,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Соль	10	-	-	-	-	
	Специи	2	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			18,1	23,9	106,2	693,1	
<b>Дополнительное питание</b>							
1227	Ряженка	200	6	12	8,2	168	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Дополнительное питание</b>			6	12	8,2	168	
<b>Итого за день</b>			85	102,8	453,8	2888,8	

Рацион:15

День :Вторник

Неделя:1

№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
539	Каша геркулесовая молочная с сахаром	200	7,2	8,1	36,3	236,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
34	Колбаса варено-копченая	30	5	10,3	-	127	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			18,9	28,5	101,1	728,3	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	
282	Свекольник вегетарианский со сметаной	500	5,8	7,9	39,6	237,5	Справочник Преображенской 2013
827	Гуляш из свинины.	125	11,9	29,5	5,4	333,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
565	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,6	5,6	38,6	218	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	29,9	116,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			28,2	42,5	153,3	1076,3	
<b>Полдник</b>							
	Апельсины	200	1,8	-	16,8	76	
	Вафли	38	1,2	1,1	30,4	130	
<b>Итого за Полдник</b>			3	1,1	47,2	206	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
641	Рыба жареная	100	19,7	6,8	4,1	156,1	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
342	Рагу из овощей	206	4,9	11	29	222,4	Справочник Преображенской 2013
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок 15	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			30	18,1	90,5	625,8	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Кефир	200	6	0,1	7,6	60	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	0,1	7,6	60	
<b>Итого за день</b>			86,1	90,3	399,7	2696,4	

Рацион:15

День: среда

Неделя: 1

№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
539	Каша манная молочная с сахаром	200	7,8	7	42	247,5	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
606	Творог со сметаной и сахаром	180	21,2	13,3	11,9	253	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			35,7	30,4	118,7	865,5	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	12	0,9	0,1	6	27,1	
306	Суп картофельный с бобовыми с тушенкой	500	15,6	14,9	46,1	363,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
207	Котлета рыбная жареная	100	14,7	6,8	9	153,1	Справочник Преображенской 2013
320	Картофель отварной с растительным маслом	155	3,1	6,6	30,5	173,6	Справочник Преображенской 2013
1 113	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	29,9	116,6	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			36,9	23,4	146,4	898,8	
<b>Полдник</b>							
	Виноград	180	1,1	-	28,8	124,2	
800	Булочка	90	8,7	10,8	52,6	341,4	Справочник Преображенской 2013
<b>Итого за Полдник</b>			9,8	10,8	81,4	465,6	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	1,62,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
205	Голубцы ленивые со сметаной	240	20,3	21,6	26,9	365,6	Справочник Преображенской 2013
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
	Специи	1	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			25,7	21,9	84,3	613	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	1Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			142,3	94,7	430,8	3052,9	



Рацион:15

День: четверг

Неделя: 1

№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
452	Каша пшенная молочная с сахаром	200	8,8	8,1	44,4	271,1	Справочник Преображенской 2013
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
28	Сыр	30	6,9	7,8	-	111,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			22,4	26	109,2	747,4	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	7,5	33,9	
265	Борщ с фасолью.	500	6,9	7,4	25,4	194,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
850	Оладьи из печени	101	19,1	17,3	7,5	253,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
946	Пюре картофельное	200	4,3	8,2	35,2	208,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сок фруктовый	200	1	-	21,2	94	
<b>Итого за Обед</b>			34,8	33	121,7	894,3	
<b>Полдник</b>							
45	Булочка «Абрикосинка»	100	9,3	13,6	64,4	416,2	Сборник методических рекомендаций 2012
	Груши свежие	200	0,8	-	21,4	84	
<b>Итого за Полдник</b>			10,1	13,6	85,8	500,2	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
34	Колбаса вареная отварная	60	7,7	13,7	-	180,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
960	Капуста свежая тушеная	200	4,5	6,7	20,8	157,9	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			17,6	20,7	78,2	585,9	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			119,1	101,5	394,9	2937,8	

Рацион 15

День: ПЯТНИЦА Неделя: 1

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
424	Каша гречневая молочная с сахаром	200	9,1	8	43,7	267,1	Справочник Преображенской 2013
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок 20	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сырок глазированный	50	-	-	-	-	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,8	18,1	108,5	632,1	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,2	9	40,7	
307	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	500	5,7	11,8	47,7	251,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
927	Котлеты рубленые из бройлеров -цыплят	75	11,2	18,1	10,6	250,1	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
522	Кабачки, запеченные под соусом	150	4,4	19,4	19,2	268,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1242	Напиток из джема	200	0,2	-	32	122,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			25,2	44,5	143,4	1043	
<b>Полдник</b>							
	Бананы	200	3	-	44,8	182	
<b>Итого за Полдник</b>			3	-	44,8	182	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
640	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	20,4	10,8	8,6	211	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
423	Картофель отварной с растительным маслом	155	3,1	6,6	30,5	173,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Помидор свежий	100	1,1	-	3,8	20	
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок 15	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
	Специи	1	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			30	17,7	100,3	652	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			108,2	88,5	397	2719,1	

Рацион: 15

День: суббота

Неделя 1

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
539	Каша геркулесовая молочная с сахаром	200	7,2	8,1	36,3	236,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок 20	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Йогурт 125	125	6,3	1,9	10,6	87,5	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,2	20,1	111,7	688,8	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	
297	Рассольник ленинградский	500	9,3	16,9	40	330	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
827	Котлеты жареные из говядины	75	13	13,1	13,4	212,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
953	Овощи припущенные (тыква)	200	0,8	7,5	11,7	118,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	29,9	116,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			26,9	37,6	127,9	923,3	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	
<b>Итого за Полдник</b>			0,8	0,8	19,6	90	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
588	Омлет натуральный	110	26,3	32,9	2,9	410,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
617	Сырники из творога с вареньем	170	28,7	20,1	45	474,9	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			60,4	53,3	105,3	1133,1	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Ряженка	200	6	12	8,2	168	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	12	8,2	168	
<b>Итого за день</b>			114,3	123,8	372,7	3003,5	



Рацион:15

День: воскресенье

Неделя: 1

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
539	Каша кукурузная вязкая молочная	200	7,6	7,3	51	297,9	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок 20	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
28	Сыр	30	6,9	7,8	-	111,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			21,2	25,2	115,8	774,2	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	
281	Щи из квашеной капусты	500	4,9	12	16,2	192,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
248	Кура отварная	100	23	23,2	0,3	305	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
426	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	160	4,2	8,3	8,3	123,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	29,9	116,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			37	39,6	94,4	877,8	
<b>Полдник</b>							
	Апельсины свежие	200	1,8	-	16,8	76	
1314	Булочка	90	8,7	10,8	52,6	341,4	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Полдник</b>			10,5	10,8	69,4	417,4	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
675	Шницель рыбный натуральный	100	16,4	13,2	10	223,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
946	Пюре картофельное	200	4,3	8,2	35,2	208,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Огурец свежий	75	0,6	-	2,3	11,3	
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			26,7	21,7	104,9	690,6	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Кефир	200	6	0,1	7,6	60	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	0,1	7,6	60	
<b>Итого за день</b>			101,4	97,4	392,1	2820	

## Рацион 15

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 2

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Справочники рецептов
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
452	Каша пшеничная молочная с сахаром	200	8,8	8,1	44,4	271,1	Справочник Преображенской 2013
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
28	Сыр	30	6,9	7,8	-	111,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			22,4	26	109,2	747,4	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	
300	Суп из овощей.	500	4,1	13	26,5	225,9	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
736	Бефстроганов из говядины	100	16,5	20,1	5,4	254,9	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
566	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,6	4,8	38,6	210,6	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сок фруктовый	200	1	-	21,2	94	
<b>Итого за Обед</b>			31,8	38,2	131,5	963,2	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	
802	Ватрушка с повидлом	104	8,8	5,8	63,9	340,2	Справочник Преображенской 2013
<b>Итого за Полдник</b>			9,6	6,6	83,5	430,2	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
715	Сардельки	100	9,5	17	1,9	277	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
960	Капуста свежая тушеная	200	4,5	6,7	20,8	157,9	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
	Специи	1	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			19,4	24	80,1	682,3	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Ряженка	200	6	12	8,2	168	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	12	8,2	168	
<b>Итого за день</b>			89,2	106,8	412,5	2991,1	



Рацион 15

День: вторник

Неделя 2

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
539	Каша рисовая молочная вязкая с сахаром	200	5,9	6,9	43,8	246,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
34	Колбаса варено-копченая	30	5	10,3	-	127	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
Итого за Завтрак			17,6	27,3	108,6	738,2	
Обед							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	
363	Суп молочный с макаронными изделиями	500	11,3	10,1	44,5	294,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
743	Шницель свиной отбивной	58	12,3	31,2	6	354	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
953	Пюре картофельное	200	4,3	8,2	35,2	208,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 131	Кисель из концентрата	200	0,1	-	35,8	137,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
Итого за Обед			32,6	49,8	161,3	1 172	
Полдник							
	Груши свежие	200	0,8	-	21,4	84	
Итого за Полдник			0,8	-	21,4	84	
Ужин							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
641	Рыба жареная	100	19,7	6,8	4,1	156,1	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
342	Рагу из овощей	206	4,9	11	29	222,3	Справочник Преображенской 2013
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
	Специи	1	-	-	-	-	
Итого за Ужин			30	18,1	90,5	625,8	
Доп. питание 2							
1227	Кефир	200	6	0,1	7,6	60	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
Итого за Доп. питание 2			6	0,1	7,6	60	
Итого за день			87	95,3	389,4	2680	

Рацион:15

День: среда

Неделя 2

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
539	Каша геркулесовая молочная с сахаром	200	7,2	8,2	36,3	236,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
575	Яйцо вкрутую	1шт	12,7	11,5	0,7	157	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			26,6	29,7	101,8	758,3	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	
262	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	500	3,9	12,4	27,9	230,4	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
210	Запеканка картофельная с мясом	230	20,7	20,7	35,8	378,1	Справочник Преображенской 2013
214	Сельдь с луком и маслом	90	9,5	13,5	2,9	170,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	29,9	116,6	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			39	46,9	136,3	1073,2	
<b>Полдник</b>							
	Киви	200	2,8	2,1	19,4	106,6	
<b>Итого за Полдник</b>							
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	23,4	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
570	Макароны с сыром	230	12,2	14,4	52	382,1	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
620	Запеканка из творога	150	26,5	20,4	34,2	427,4	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
	Специи	1	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			44,1	35,1	143,6	1056,9	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	1Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			143,9	119,9	381,7	3205	

Рацион:15

день: Четверг

Неделя: 2

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
424	Каша гречневая молочная с сахаром	200	9,1	8	43,7	267,1	Справочник Преображенской 2013
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок 20	20	-	-	20	74,8	
28	Сыр	30	6,9	7,8	-	111,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			22,6	17,6	108,4	743,4	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	16	1,2	0,1	8	36,2	
303	Суп картофельный с мясными фрикадельками	500	13,9	13,8	43,7	321,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
841	Биточки жареные	75	12,5	13	10,4	198	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
953	Овощи (морковь) припущенные с маслом	200	3	5,2	19,6	134,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сок фруктовый	200	1	-	21,2	94	
<b>Итого за Обед</b>			33,9	32,1	127,8	894,2	
<b>Полдник</b>							
	Апельсины свежие	200	1,8	-	16,8	76	
1 322	Ватрушка с творогом	150	17,3	9,9	54,5	376,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Полдник</b>			19,1	9,9	71,3	452,7	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
34	Колбаса отварная	60	7,7	13,7	-	180,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
954	Овощи в молочном соусе	200	4,2	4,7	19,2	128,1	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			17,3	18,7	76,6	556,1	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	1 Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			127,2	94,8	384,2	2856,4	



Рацион:15

День : Пятница

Неделя 2

№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
452	Каша пшеничная молочная с сахаром	200	7,8	7,8	42,4	269,1	Справочник Преображенской 2013
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сырок глазированный	1	-	-	-	-	
<b>Итого за Завтрак</b>			14,5	17,9	107,2	634,1	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	
282	Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне	500	9,7	18,5	20,8	280,6	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
912	Чахохбили из курицы	250	29,5	40,8	15,3	548,5	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
934	Рис отварной	150	3,8	6,1	41,8	226,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1113	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	29,9	116,6	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			47,9	65,7	147,6	1350,3	
<b>Полдник</b>							
	Бананы	200	3	-	44,8	182	
<b>Итого за Полдник</b>			3	-	44,8	182	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
675	Шницель рыбный .натуральный	100	16,4	13,2	10	223,2	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
946	Пюре картофельное	200	4,3	8,2	35,2	208,7	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
	Специи	1	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			26,1	21,7	102,6	679,3	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	1Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			125,7	113,5	402,2	3055,7	

Рацион:15

День Суббота

Неделя:2

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
440	Каша манная молочная с сахаром	200	7,8	7	42	247,5	Справочник Преображенской 2013
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	20	-	-	20	74,8	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
28	Сыр	30	6,9	7,8	-	111,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			21,4	24,9	106,8	723,8	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	14	1,1	0,1	7	31,6	
297	Свекольник вегетарианский со сметаной	500	5,8	7,9	39,6	237,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
847 (1вариант)	Тефтели	115	18	23,2	18,5	340,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
953	Овощи (тыква) припущенные	200	0,8	7,5	11,7	118,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	29,9	116,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			28,3	38,7	131,6	954,6	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	
<b>Итого за Полдник</b>			0,8	0,8	19,6	90	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
588	Омлет натуральный	110	26,3	32,9	2,9	410,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1309	Оладьи со сгущенным молоком	165	13,6	12,5	73,3	458	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			45,3	45,7	133,6	1116,2	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Ряженка	200	6	12	8,2	168	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	12	8,2	168	
<b>Итого за день</b>			101,8	122,1	399,8	3052,6	

Рацион: 15 День : Воскресенье

Неделя: 2

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
411	Каша геркулесовая молочная с сахаром	200	8	8,5	40,2	257,6	Справочник Преображенской 2013
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	20	-	-	20	74,8	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
	Йогурт	125	6,3	1,9	10,6	87,5	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,2	20,1	111,7	688,8	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	18	1,4	0,2	9	40,7	
284	Щи из квашеной капусты на курином бульоне	500	4,9	12	16,2	192,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
927	Котлеты рубленные из бройлеров- цыплят	75	11,2	18,1	10,6	250,1	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
522	Кабачки запеченные под соусом	150	4,4	19,4	19,2	268,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1242	Напиток из варенья	200	0,2	-	32	122,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			24,4	49,7	111,9	984,3	
<b>Полдник</b>							
	Мандарины свежие	200	1,6	-	17,2	76	
	Булочка	90	8,7	10,8	52,6	341,4	
<b>Итого за Полдник</b>			10,3	10,8	69,8	417,4	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	79,1	
625	Рыба отварная Горбуша	75	19,8	6,6	0,3	139,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
320	Картофель отварной с растительным маслом	155	3,1	6,6	30,5	173,6	Справочник Преображенской 2013
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок 15	15	-	-	15	56,1	
	Соль	10	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			28,3	13,5	88,2	560,7	
<b>Итого за день</b>			83,2	94,1	381,6	2651,2	

И.О. Заведующая мед. отд.  
Шеф-повар


О.Ю. Верещагина  
А.В. Ларионов



Нормы питания в СПб Г БСУСО "Дом-интернат ветеранов войны и труда № 2"

15стол

№ п/п	наименование продуктов питания	среднесуточная норма на 1 чел	нормы выполнения (14дн)	понед 1 неделя	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскрес.	понед	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскрес.	Итого за период	фактич %
1	хлеб ржаной	150	2100	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	100
2	хлеб пшеничный	100	1400	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1400	100
3	мука пшеничная	45	630	65	13	60	55	20	31	3	66	12	12	75	2	98	76	588	93
4	мука картофельная	2,5	35									33						33	94
5	макарон, изделия	20	280	52	52			20			52	40	70					286	102
6	крупы, бобовые	52,5	735	64	44	59	50	50	44	57	50	44	44	50	104	54	44	758	103
7	овощи	365	5110	138	475	372	486	401	404	649	451	192	235	451	174	618	418	5464	107
8	фрукты	200	2800	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	100
9	сухофрукты	10	140		20	20			20	20			20		20	20		140	100
10	соки	60	840	210			210				210			210				840	100
11	томат паста	4	56		15			5		5			5		15	8	5	58	104
12	мясо	67	938	66	87	112	120		91		93	82	87	113		112		963	103
13	птица	45	630					128		175					195		128	626	99
14	колбаса и кол.издел.	25	350	51	31		62				102	31		62				339	97
15	рыба	76	1064	37	155	103		161		116		155	104		116		136	1083	102
16	сыр	15	210	32			32	5		32	32		22	32		32		219	104
17	яйцо	0,5	7	0,13		0,23	0,2		2,12	0,23	0,13	0,1	1,3	0,1	0,1	2,1		6,74	96
18	молоко	200	2800	207	100	175	193	185	130	182	175	432	125	234	182	264	100	2684	96
19	кисломолочные	200	2800	206	207	207	207	207	331	207	206	207	207	207	207	206	125	2937	105
20	творог	40	560			125		50	152				141	45	50			563	101
21	масло сливочное	25	350	27	20	20	36	26	29	27	22	26	25	21	34	33	18	364	104
22	масло растительное	25	350	25	24	33	24	35	20	20	27	20	30	17	30	24	30	359	103
23	сметана	10	140		20	10	10		10	10	20	10	20		10	20	10	150	107
24	кондитерские изд.	5	70		36												36	72	103
25	сахар	57	798	45	60	64	54	75	70	60	54	58	85	46	60	66	50	847	106
26	повидло. Джем	10	140	25				32	20		25						32	134	96
27	чай	2	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	100
28	кофе	1,5	21	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	21	100
29	дрожжи	1,5	21	3		3	3			3	3			3		3		21	100
30	специи	1	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100
31	уксус	2,5	35				11	6			3		5		10			35	100
32	картофель	250	3500	456	227	339	228	406	200	228	114	341	279	317	308	114	206	3763	108
33	соль	10	140	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	140	100
34	сухари	4	56					7		12		9	8		12		7	55	98

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г. М.Н. Шелег

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 9

День: понедельник

Неделя: 1

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
539	Каша гречневая без сахара	250	11,5	8,9	48,8	302,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
28	Сыр	15	3,5	3,9	-	55,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,9	22,5	91,2	569,2	
<b>Доп. питание 1</b>							
710	Курага размоченная	150	4,4	-	63,5	279	Справочник Преображенской 2013
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			4,6	-	64,1	282	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
261	Борщ без картофеля со сметаной	500	3,5	7	16,1	139,1	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
841	Биточки жареные.	75	12,5	13	10,4	198	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
335	Каша пшеничная вязкая	200	6	5,6	34,7	204,4	Справочник Преображенской 2013
	Сок томатный	200	2,2	0,4	7,6	42	
<b>Итого за Обед</b>			28,7	26,1	118,6	803,5	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	
<b>Итого за Полдник</b>			0,8	0,8	19,6	90	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
715	Сосиски отварные	50	5,2	8,6	0,9	101,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
960	Капуста свежая тушеная	200	4,7	6,7	21,4	161,1	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
92	Винегрет овощной	100	1,9	10,2	9,3	133,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			16,7	25,6	81,5	618,4	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Ряженка	200	6	12	8,2	168	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	12	8,2	168	
<b>Итого за день</b>			75,7	87	351,5	2531,1	



№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
539	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,1	9,1	49,6	307,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,5	1,4	2,4	25,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
34	Колбаса варено-копченая	30	5	10,3	-	127	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			20	29,1	92	701,2	
<b>Доп. питание 1</b>							
750	Яблоко печеное без сахара	105	0,5	0,5	12,9	58,7	Справочник Преображенской 2013
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			0,7	0,5	13,5	61,7	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
306	Суп картофельный с фасолью	500	10,3	6,8	43,1	264,4	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
827	Гуляш из свинины.	125	11,9	29,5	5,4	333,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
402	Каша перловая рассыпчатая	155	4,7	4,7	36,9	199,4	Справочник Преображенской 2013
1 113	компот из сухофруктов без сахара	200	0,3	-	10	41,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			31,7	41,1	145,2	1059,4	
<b>Полдник</b>							
	Апельсины свежие	200	1,8	-	16,8	76	
<b>Итого за Полдник</b>			1,8	-	16,8	76	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
641	Рыба жареная	75	14,6	5,5	3,4	121,4	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
641	Свекла отварная с растительным маслом	155	2,6	5	16,5	118,4	Справочник Преображенской 2013
	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Соль	4	-	-	-	-	
			-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			27,2	11,9	70,5	496,7	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Кефир	200	6	0,1	7,6	60	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	0,1	7,6	60	
<b>Итого за день</b>			82,3	81,4	344,9	2421	



рацион:9

День: среда

Неделя:1

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3		24,9	110	
539	Каша гречневая молочная без сахара	250	11,5	8,9	48,8	302,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,5	1,4	2,4	25,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
606	Творог со сметаной.	180	22	13,7	2	223,4	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15			15	56,1	
<b>Итого за Завтрак</b>			37,4	32,3	93,2	792,6	
<b>Доп. питание 1</b>							
710	Курага размоченная	150	4,4	-	63,5	279	Справочник Преображенской 2013
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			4,6	-	64,1	282	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
281	Щи со свежей капустой со сметаной	500	4	7,1	15	138,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
669	Котлета рыбная жареная	100	14,7	68,	9	153,1	Справочник Преображенской 2013
953	Овощи (морковь) припущенные с маслом	200	3	5,2	19,6	134,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,3	-	10	41,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			26,5	19,2	103,4	687,9	
<b>Полдник</b>							
	Груши свежие	200	0,8	-	21,4	84	
800	Булочка	90	8,7	10,8	52,6	341,4	Справочник Преображенской 2013
<b>Итого за Полдник</b>			9,5	10,8	74	425,4	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
205	Голубцы ленивые со сметаной и перловкой	240	20,7	21,7	26,3	365,7	Справочник Преображенской 2013
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			25,6	21,8	76,2	587,9	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			137,8	92,3	410,9	2985,8	

Рацион:9

День: четверг

Неделя: 1

№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
539	Каша геркулесовая молочная без сахара	250	10,9	10,8	42,7	296,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,5	1,4	2,4	25,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
28	Сыр	15	3,5	3,9	-	55,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			18,3	24,4	85,1	618,2	
<b>Доп. питание 1</b>							
620	Запеканка из творога со сметаной без сахара	175	26,9	23,4	14,1	380,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			27,1	23,4	14,7	383,2	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
265	Борщ с фасолью.	500	6,9	7,4	25,4	194,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
850	Оладьи из печени	101	19,1	17,3	7,5	253,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
475	Греча рассыпчатая	165	10,1	6,2	54,5	298,2	Справочник Преображенской 2013
	Сок томатный	200	2,2	0,4	7,6	42	
<b>Итого за Обед</b>			42,8	31,4	144,8	1007,9	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	
<b>Итого за Полдник</b>			0,8	0,8	19,6	90	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
34	Колбаса отварная	60	7,7	13,7	-	180,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
566	Макароны отварные с маслом сливочным	200	5,6	5,6	38,6	218	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			18,2	19,4	88,5	620,8	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			141,4	107,6	352,7	2874,5	

Рацион:9

День: пятница

Неделя: 1

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Справочники рецептов
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
450	Каша пшеничная молочная без сахара	250	7,8	7,8	37,5	250,4	Справочник Преображенской 2013
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,5	1,4	2,4	25,5	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
606	Творог со сметаной	180	22	13,7	2	223,4	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			33,7	31,2	81,9	740,2	
<b>Доп. питание 1</b>							
710	Курага размоченная	150	4,4	-	63,5	279	Справочник Преображенской 2013
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			4,6	-	64,1	282	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
121	Свекольник вегетарианский со сметаной	500	5,8	7,9	39,6	237,5	Справочник Преображенской 2013
927	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	50	7,5	11,2	7,4	161,1	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
522	Кабачки, запеченные под соусом	150	4,4	11,9	19,1	201,4	Справочник Преображенской 2013
1 113	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,3	-	10	41,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			22,5	31,1	125,9	861,8	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	
<b>Итого за Полдник</b>			0,8	0,8	19,6	90	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
640	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	15,3	8,6	3,7	152,4	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
953	Овощи (морковь) припущенные с маслом	200	3	5,2	19,6	134,5	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Помидор свежий	100	1,1	-	3,8	20	
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			24,3	13,9	77	529,1	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			120,1	85,2	368,5	2713,1	



Рацион: 9

День: суббота

Неделя: 1

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Справочники рецептов
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
539	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,1	9,1	54,6	326,5	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Йогурт	125	6,3	1,9	10,6	87,5	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,3	20,7	102,6	661,7	
<b>Доп. питание 1</b>							
750	Яблоко печеное без сахара	105	0,5	0,5	12,9	58,7	Справочник Преображенской 2013
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			0,7	0,5	13,5	61,7	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
261	Борщ без картофеля со сметаной	500	3,5	7	16,1	139,1	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
841	Котлеты жареные из говядины	75	13	13,1	13,4	212,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
566	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,6	4,8	38,6	210,6	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1113	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,3	-	10	41,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			26,9	25	127,9	823,8	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	
<b>Итого за Полдник</b>			0,8	0,8	19,6	90	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
588	Омлет натуральный	110	26,3	32,9	2,9	410,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
617	Сырники из творога со сметаной	170	29,2	24,1	16,5	405,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			60,4	57,1	69,3	1038,8	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Ряженка	200	6	12	8,2	168	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	12	8,2	168	
<b>Итого за день</b>			116,1	116,1	341,1	2844,7	

Рацион:9

День: воскресенье

Неделя: 1

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
539	Каша геркулесовая молочная без сахара	250	10,9	10,8	42,7	296,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,5	1,4	2,4	25,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
28	Сыр	15	3,5	3,9	-	55,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			18,3	24,4	85,1	618,2	
<b>Доп. питание 1</b>							
554	Запеканка пшеничная с тыквой	250	11,7	19,1	53,4	420,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			11,9	19,1	54	423,6	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
284	Щи из квашеной капусты на курином бульоне со сметаной	500	4,9	12	16,2	192,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
248	Кура отварная	100	23	23,2	0,3	305	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
426	Капуста цветная отварная с маслом	155	4,2	4,1	8,2	85,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,3	-	10	41,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			36,9	39,4	84,5	845,2	
<b>Полдник</b>							
	Апельсины свежие	200	1,8	-	16,8	76	
<b>Итого за Полдник</b>			1,8	-	16,8	76	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
675	Шницель рыбный натуральный	75	12,5	10,5	7,3	173,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
953	Овощи (морковь ) припущенные с маслом	200	3	5,2	19,6	134,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Огурец свежий	75	0,6	-	2,3	11,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			21	15,8	79,1	541,2	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Кефир	200	6	0,1	7,6	60	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	0,1	7,6	60	
<b>Итого за день</b>			95,9	98,8	327,1	2508,6	

Рацион: 9

День: Понедельник

Неделя: 2

№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	2	22,6	
450	Каша пшеничная молочная без сахара	200	7,8	7,8	37,5	250,4	Справочник Преображенской 2013
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,6	1,5	2,4	26,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
28	Сыр	15	3,5	3,9	-	55,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			16	21,5	84,9	595,8	
<b>Доп. питание 1</b>							
710	Курага размоченная	150	4,4	-	63,5	279	Справочник Преображенской 2013
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			4,6	-	64,1	282	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
306	Суп картофельный с бобовыми с тушёйкой	500	15,6	9,9	46,1	318,4	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
736	Бефстроганов из говядины	100	16,8	22,7	5,8	281,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
402	Каша перловая рассыпчатая	155	4,7	4,7	36,9	199,4	Справочник Преображенской 2013
	Сок томатный	200	2,2	0,4	7,6	42	
<b>Итого за Обед</b>			43,8	37,8	146,2	1061,5	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	
<b>Итого за Полдник</b>			0,8	0,8	19,6	90	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
715	Сардельки	100	9,5	17	1,9	277	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
355	Фасоль отварная с маслом	200	16,1	6,6	42,3	299,5	Справочник Преображенской 2013
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 340	Соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			30,5	23,7	94,1	798,7	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Ряженка	200	6	12	8,2	168	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	12	8,2	168	
<b>Итого за день</b>			101,7	95,8	417,1	2995,2	



Рацион:9

День: Вторник

Неделя:2

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5	22,6	
539	Каша гречневая молочная без сахара	250	11,5	8,9	48,8	302,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,5	1,4	2,4	25,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
34	Колбаса варено-копченая	30	5	10,3	-	127	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			21,2	29	96,2	718,8	
<b>Доп. питание 1</b>							
750	Яблоко печеное без сахара	105	0,5	0,5	12,9	59,4	Справочник Преображенской 2013
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			0,7	0,5	13,5	62,4	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
282	Щи из свежей капусты с картофелем (мясом)	500	10	26,5	20,8	352,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
743	Щи из свинной отбивной	58	12,3	31,2	6	354	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
953	Овощи (тыква) припущенные с маслом	200	0,8	7,5	11,7	118,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,3	-	10	41,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			27,9	65,3	98,3	1086,6	
<b>Полдник</b>							
	Груши свежие	200	0,8	-	21,4	84	
<b>Итого за Полдник</b>			0,8	-	21,4	84	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
641	Рыба жареная	75	14,6	5,5	3,4	121,1	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
641	Свекла отварная с растительным маслом	155	2,6	5	16,5	118,4	Справочник Преображенской 2013
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			27,2	11,9	70,5	496,7	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			106,9	113,6	299,2	2623,8	

Рацион:9

День: среда

Неделя :2

№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Справочники рецептов
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной 50	50	2,3	-	24,9	110	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	5	22,6	
539	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,1	9,1	49,6	307,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,5	1,4	2,4	25,5	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
551	Яйцо вкрутую	1	12,7	11,5	0,7	157	Справочник Преображенской 2013
<b>Итого за Завтрак</b>			28,5	30,4	97,7	753,8	
<b>Доп. питание 1</b>							
710	Курага размоченная	150	4,4	-	63,5	279	Справочник Преображенской 2013
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			4,6	-	64,1	282	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
262	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	500	3,9	12,4	27,9	230,4	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
862	Пудинг из говядины	70	19,4	19,1	0,9	238,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
953	Овощи (морковь) припущенные с маслом	200	3	5,2	19,6	134,5	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
214	Сельдь с луком и маслом	55	4,8	11,7	1,9	132,3	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	10	41,8	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			35,9	48,5	110,1	997,3	
<b>Полдник</b>							
	Киви	200	2	1,2	20,6	96	
<b>Итого за Полдник</b>			2	1,2	20,6	96	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
475	Греча рассыпчатая с молоком	365	15,7	11,2	63,9	394,2	Справочник Преображенской 2013
620	Запеканка из творога со сметаной	175	26,9	23,4	14,1	380,2	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
	Соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			47,5	34,7	127,9	996,6	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептов и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			150,7	121,8	399,8	3239,7	

25

Рацион: 9

День: четверг

Неделя: 2

№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
539	Каша геркулесовая молочная без сахара	250	10,9	10,8	42,7	296,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,5	1,4	2,4	25,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
28	Сыр	15	3,5	3,9	-	55,1	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			18,3	24,4	85,1	562,6	
<b>Доп. питание 1</b>							
750	Яблоко печеное без сахара	105	0,5	0,5	12,9	59,4	Справочник Преображенской 2013
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			0,7	0,5	13,5	62,4	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
121	Свекольник вегетарианский со сметаной	500	5,8	7,9	39,6	237,5	Справочник Преображенской 2013
841	Биточки жареные	75	12,5	13	10,4	198	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
402	Каша перловая рассыпчатая	155	4,7	4,7	36,9	199,4	Справочник Преображенской 2013
	Сок томатный	200	2,2	0,4	7,6	42	
<b>Итого за Обед</b>			29,7	26,1	144,3	896,9	
<b>Полдник</b>							
	Апельсины свежие	200	1,8	-	16,8	76	
617	Сырники из творога со сметаной	170	29,2	24,1	16,5	405,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Полдник</b>			31	24,1	33,3	481,8	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
34	Колбаса вареная отварная	60	7,7	13,7	-	180,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
566	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,6	4,8	38,6	210,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			18,2	19,4	88,5	620,8	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			132,1	101,9	364,7	2827,4	



Рацион:9

День: пятница

Неделя: 2

№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
539	Каша гречневая молочная без сахара	250	11,5	8,9	48,8	302,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,5	1,4	2,4	25,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
606	Творог со сметаной	180	22	13,7	2	223,4	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			37,4	32,3	93,2	792,6	
<b>Доп. питание 1</b>							
710	Курага размоченная	150	4,4	-	63,5	279	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			4,6	-	64,1	282	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
307	Суп картофельный с макаронными изделиями	500	5,7	6,8	47,7	251,3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
248	Кура отварная	100	23	23,2	0,3	305	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
953	Овощи (тыква) припущенные	200	0,8	7,5	11,7	118,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,3	-	10	41,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			34,3	37,6	119,5	936,3	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	
<b>Итого за Полдник</b>			0,8	0,8	19,6	90	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
675	Шницель рыбный натуральный	75	12,5	10,5	7,3	173,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
442	Свекла, тушенная в сметане	210	4,3	11	23,1	205,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			21,7	21,6	80,3	600,6	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Бифидокефир	200	34,2	8,2	-	210	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			34,2	8,2	-	210	
<b>Итого за день</b>			133	100,5	376,7	2911,5	

Рацион9: День: **Суббота**

Неделя:2

№ рецептур						Энергетическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
539	Каша геркулесовая .молочная .без сахара	250	10,9	10,8	42,7	296,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,5	1,4	2,4	25,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
27	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
28	Сыр	15	3,4	3,9	-	55,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Завтрак</b>			18,3	24,4	85,1	562,6	
<b>Доп. питание 1</b>							
554	Запеканка пшениная с тыквой	260	11,7	19,1	53,4	420,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			11,9	19,1	54	423,6	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
297	Рассольник ленинградский (с тушенкой)	500	9,3	16,9	40	330	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
847	Тефтели	115	18	23,2	18,5	340,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
566	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,6	4,8	38,6	210,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,3		10	41,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			37,7	45	156,9	1143,1	
<b>Полдник</b>							
	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90	
<b>Итого за Полдник</b>			0,8	0,8	19,6	90	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
588	Омлет натуральный	110	26,3	32,9	2,9	410,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
485	Шницель капустный со сметаной	165	7	16,1	23,6	267,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			38,2	49,1	76,4	900,2	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Ряженка	200	6	12	8,2	168	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	12	8,2	168	
<b>Итого за день</b>			112,9	150,4	400,2	3287,5	

Рацион:9

День: воскресенье

Неделя: 2

№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Справочники рецептур
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Хлеб ржаной	50	2,3	-	24,9	110	
539	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,1	9,1	49,6	307,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 212	Кофе с молоком без сахара	200	1,5	1,4	2,4	25,5	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Сахарный песок	15	-	-	15	56,1	
27	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Йогурт	125	6,3	1,9	10,6	87,5	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,3	20,7	102,6	661,7	
<b>Доп. питание 1</b>							
620	Запеканка из творога со сметаной	175	26,9	23,4	14,1	380,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 235	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	-	0,6	3	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 1</b>			27,1	23,4	14,7	383,2	
<b>Обед</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
284	Щи из квашеной капусты на курином бульоне со сметаной	500	4,9	12	16,2	192,6	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
927	Котлеты, рубленые из бройлеров-цыплят	50	7,5	11,2	7,4	161,1	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
522	Кабачки, запеченные под соусом	150	4,4	11,9	19,1	201,4	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
1 113	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,3	-	10	41,8	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Обед</b>			21,6	35,2	102,5	816,9	
<b>Полдник</b>							
	Мандарины свежие	200	1,6	-	17,2	76	
	Конфеты диабетические	28	2,2	8,3	16,3	145	
<b>Итого за Полдник</b>			3,8	8,3	33,5	221	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб ржаной	100	4,5	0,1	49,8	220	
625	Рыба отварная Горбуша	75	19,8	6,6	0,3	139,7	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
641	Свекла, отварная с растительным маслом	155	2,6	5	16,5	118,4	Справочник Преображенской 2013
1 194	Чай	200	0,4	-	0,1	2,2	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
	Соль	4	-	-	-	-	
<b>Итого за Ужин</b>			27,3	11,7	66,7	480,3	
<b>Доп. питание 2</b>							
1227	Кефир	200	6	0,1	7,6	60	Справочник рецептур и кулинарных изделий 2002
<b>Итого за Доп. питание 2</b>			6	0,1	7,6	60	
<b>Итого за день</b>			107,1	99,4	327,6	2623,1	

И.О. Заведующая мед. отд.

Шеф-повар

О.Ю. Верещагина

А.В. Ларионов



Пронумеровано и прошито \_\_\_\_\_ листов

Директор СПб ГБУ СО «Дом-интернат ветеранов войны и труда № 2»

М.Н.ШЕЛЕГ