

Меню безлактозное

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Маффин ванильный	60	8,22	9	9,54	148,9	806,44
	Кофейный напиток без молока	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		500	39,12	37	80,92	762,1	
Обед	Суп -лапша	200	3.54	4	13.94	80.64	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1,052
	Гуляш из мяса свинины	90	10.06	25	3.25	212.7	437.06
	Каша перловая с овощами	150	3.31	8	22.96	176.2	911.01
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2.46	6	3.4	78.45	1,022
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.31		21.92	91.5	928
	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	56.8	897
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1,148
Итого за Обед		725	24.67	46	85.91	759.89	
Итого за день		1,225	64	83	167	1,522	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	13.37	13	48.61	342.9	334
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1,188
	Батон	20	1	1	8.33	52.2	693
	Фрукты свежие	100	0.4		9.8	47	976.04
Итого за Завтрак		520	14.77	14	82.74	505.9	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	200	2.16	5	14.24	111.3	1,030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1,052
	Котлета Московская	90	12	10	10.35	162	1,027.60
	Соус томатный	20	0.12	1	1.16	11.1	1,126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.32	6	48.62	284.6	998
	Компот из свежих яблок	200	0.11		23.88	99.1	912
	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	56.8	897
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1,148
Итого за Обед		705	28.7	25	118.69	788.5	
Итого за день		1225	43.47	39	201.43	1294.4	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская	90	12	10	10.35	162	1027.6
	Соус томатный	30	0.18	1	1.73	16.7	1126
	Рис припущенный	150	3.6	6	37.05	220.4	512
	Икра овощная морковная	30	0.28	2	4.33	23.9	814
	Чай с сахаром	180			14.4	57.5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	56.8	897
Итого за Завтрак		500	18.2	20	78.56	537.3	
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем без сметаны	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9	1 237
	Пюре картофельное без молока и масла сливочного	100	2,17	3	14,69	98	995
	Капуста тушеная	80	2,11	3	9,98	74,4	999
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	700	24,12	25	70,85	606,8	
Итого за день		1 200	44,17	46	148,81	1204,3	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой (без молока)	150	15.12	17	4.89	228.9	891
	Чай с лимоном	200	0.06		15.16	59.9	686
	Бутерброд с повидлом	50	6.98	6	17.14	147.8	810
	Фрукт (яблоко)	100	0.4		9.8	47	976,03
	Итого за Завтрак	500	22.56	23	46.99	483.6	
Обед	Борщ с капустой, картофелем без сметаны	200	1.52	5	10.94	99.5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1 052
	Котлета рыбная	90	16.99	13	11.05	227.4	1 028
	Картофель отварной	150	0.45	1	3.64	224.7	518
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1.02	4.5	5.64	63.9	1 029
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68		27.62	128.6	705
	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	56.8	897
	Итого за Обед	725	23.95	25.5	69.63	812.7	
Итого за день		1,225	46.17	47	114.74	1275	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикасе из мяса птицы (без сметаны)	90	15.6	5	3.23	119	1 296
	Каша перловая с овощами	150	3.31	8	22.96	176.2	911,01
	Чай с сахаром	200			16	63.8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2.68	1	13.38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2.13	1	12.13	64.8	1 148
	Огурцы соленые	40	0.32		0.68	5.2	1 006
Итого за Завтрак		530	24.04	15	68.38	500	
Обед	Суп-пюре из гороха (без молока)	200	6.17	2	18.06	113.3	1,049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.3		7.81	40	943
	Запеканка картофельная с мясом.	240	19.06	26.66	52.93	483	1,100
	Соус томатный	30	0.42	2	2.02	23.7	600.01
	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	0.49	4	5.16	59.1	14,612.26
	Морс ягодный	200	0.24		27.7	114.3	1,242
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1,148
Итого за Обед		760	29.38	35.66	123.38	885.2	
Итого за день		1,210	48.66	44	178.53	1265.1	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая жидкая(безмолочная) с маслом растительным	220	6,31	7	29,76	209	1 111
	Оладьи	55	4,67	7	21,85	195,8	1 437,01
	Повидло	25	1,98	2	11,93	80,3	902
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Итого за Завтрак	500	13,05	16	78,7	564,9	
Обед	Суп -лапша	200	3.54	4	13.94	80.64	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1,052
	Мясо "Пикантное"	90	14.69	12	8.5	199.9	1,027.13
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.34	4	37.87	218.5	516
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	0.7	2	3.96	37.4	818
	Компот из свежих яблок	180	0.1		21.49	89.2	912
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1,148
	Итого за Обед	705	28.22	24	95.5	689.24	
Итого за день		1,205	41	40	174	1,254	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг маннй (без молока)	150	22.47	14	24.02	316.7	1,073
	Повидло	30	2.37	3	14.32	96.3	902
	Чай с лимоном	200	0.09		15.16	79.8	483
	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	56.8	897
	Фрукт (яблоко)	100	0.4		9.8	47	976.03
	Итого за Завтрак	500	27.47	18	74	596.6	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	200	2.16	5	14.24	111.3	1,030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1,052
	Бигус с мясным фаршем	260	21.93	22	12.33	329.3	1,739
	Компот из кураги	200	0.16		4.52	20.2	932
	Хлеб пшеничный	25	3.21	1	16.05	85.2	897
	Хлеб ржаной	25	2.13	1	12.13	64.8	1,148
Итого за Обед		715	30.74	30	59.31	622.6	
Итого за день		1215	58.21	48	133.31	1219.2	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	30	0.69	1	5.6	30.7	1,163
	Печень по-строгановски (без сметаны)	75	9.45	8	1.95	105	1,076
	Макаронные изделия отварные с	150	6.34	4	37.87	180	516
	Чай с сахаром	180			9.87	53.9	828
	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	56.8	897
	Маффин ванильный	60	6.21	4	24	159.5	450.05
Итого за Завтрак		515	24.83	18	89.99	585.9	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.72	2	13.16	79.1	89
	Плов с мясом птицы	260	15.09	14	46.48	371.4	1,020
	Кисель из ягод	200	0.23		28.89	118.1	916
	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	56.8	897
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	9.7	51.8	1,148
	Итого за Обед	700	20.88	18	108.93	677.2	
Итого за день		1,215	43.73	39	208.72	1377.4	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Деревенская	90	14.69	12	8.5	199.9	1,027.13
	Соус томатный	20	0.12	1	1.16	11.1	1,126
	Рис припущенный	150	3.6	6	37.05	220.4	512
	Хлеб пшеничный	20	3.21	1	16.05	85.2	897
	Икра овощная свекольная	40	0.41	2	2.77	33.3	520
	Чай с лимоном	200	0.06		15.16	59.9	686
Итого за Завтрак		520	22.09	22	80.69	609.8	
Обед	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200	1.32	4	10.03	82.9	1,021.13
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1.15	1	0.04	11.8	1,052
	Фрикасе из мяса птицы(без сметаны)	90	15.6	5	3.23	119	1,296
	Пюре гороховое (без молока)	155	16.08	6	40.33	273	857
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.35		24.36	101.7	928
	Хлеб пшеничный	25	3.21	1	16.05	85.2	897
	Хлеб ржаной	25	2.13	1	12.13	64.8	1,148
Итого за Обед		700	39.84	18	106.17	738.4	
Итого за день		1,220	62	40	187	1,348	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле Рыбка (минтай) (без молока)	50	5.09	5	4.93	110.1	1,197
	Пюре картофельное(без молока)	150	3.26	5	22.03	147	995
	Чай с сахаром	200			10.97	59.9	828
	Хлеб пшеничный	20	2.14	1	10.7	56.8	897
	Фрукты свежие	100	0.4		9.8	47	976.04
Итого за Завтрак		520	10.89	11	58.43	420.8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.7	4	17.18	133.3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.3		7.81	40	943
	Гуляш из мяса свинины	90	8.42	6	8.89	118.8	437.01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11.19	7	58.35	341.5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68		27.62	128.6	705
	Хлеб ржаной	25	2.13	1	12.13	64.8	1 148
Итого за Обед		705	28.42	18	131.98	827	
Итого за день		1 215	41,6	32	198,74	1330,6	
Итого за период		12 070	508	485	1965,43	13450,3	
Среднее значение за период		1 207	50,8	48,5	196,5	1345	

Составил _____ Субботина Елена Н.

Утвердил _____