

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень Зима Весна
Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
260	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба".	200	5,260	11,660	25,060	226,200	0,080	0,080	1,320	126,600	0,560	000000007 (№ 260)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	60	1,800	6,300	30,600	186,000	0,030	0,030	0,150	9,000	0,600	000000007 (№ 96)
	Итого:	460	12,060	22,360	87,360	598,200	0,170	0,110	3,170	298,600	2,460	
Обед												
107	Томаты консервированные порциями.	60	0,660	0,060	2,100	12,000	0,006	0,006	9,000	6,000	0,480	000000007 (№ 107)
144	Суп гороховый.	250	2,300	4,250	15,125	108,000	0,195		8,675	19,000	0,925	000000007 (№ 144)
346	Котлеты рыбные любительские.	90	10,980	3,240	5,580	95,400	0,064	0,064	0,900	33,300	0,720	000000007 (№ 346)
291	Макаронные изделия отварные.	180	6,786	0,810	34,848	173,880	0,068	0,068	0,018	6,840	0,936	000000007 (№ 291)
с128	Компот из свежемороженой ягоды.	200	0,200	0,080	17,420	69,440	0,006	0,008	40,000	7,520	0,300	(№ с128)
170	Гренки из пшеничного хлеба.	50	5,625	0,565	34,870	167,100	0,078	0,078		15,100	0,830	000000007 (№ 170)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	870	29,191	9,485	126,343	698,220	0,488	0,295	58,593	101,760	5,751	
Полдник												
551	Шанежка с яблоком.	70	3,640	10,780	36,680	257,600	0,070	0,070	3,220	26,600	1,400	000000007 (№ 551)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
	Итого:	270	4,440	10,980	36,880	263,200	0,074	0,074	3,620	65,800	4,680	
Ужин												
423	Капуста тушеная.	180	6,660	6,480	7,020	113,400	0,072	0,072	30,600	109,800	1,800	000000007 (№ 423)
65	Салат картофельный с зеленым горошком.	60	1,860	6,840	5,880	92,400	0,048	0,038	6,120	10,800	0,540	000000007 (№ 65)
363	Мясо тушенное.	90	13,680	15,660	2,070	204,300	0,036	0,030	0,630	9,900	1,980	000000007 (№ 363)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
108	Хлеб пшеничный.	100	7,600	0,800	49,200	235,000	0,109	0,109		20,000	1,100	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	670	32,540	30,260	95,570	777,500	0,337	0,321	37,350	175,500	7,280	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 450	83,451	77,585	353,353	2 427,120	1,141	0,872	103,993	857,660	20,351	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень Зима Весна
Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
317	Пудинг из творога паровой.	120	16,560	13,040	26,400	289,600	0,072	0,072	0,240	146,400	1,120	000000007 (№ 317)
492	Чай	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
481	Молоко сгущенное.	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,018	0,018	0,300	92,100	0,060	000000007 (№ 481)
94	Бутерброды с маслом.	50	2,000	20,800	12,500	245,000	0,033			8,330	0,330	000000007 (№ 94)
	Итого:	400	21,520	36,590	55,750	638,600	0,127	0,094	0,940	286,030	4,790	
Обед												
50	Салат из свеклы.	60	0,900	3,300	5,040	53,400	0,012	0,012	3,420	19,800	0,780	000000007 (№ 50)
237	Гречка рассыпчатая.	180	10,260	9,414	44,496	303,660	0,248	0,248		17,100	5,454	000000007 (№ 237)
134	Рассольник	250	2,050	5,250	16,250	121,250			7,675	15,500	0,925	000000007 (№ 134)
401	Печень тушенная в соусе.	90	11,970	6,930	4,950	129,600	0,171	0,171	9,000	22,500	4,320	000000007 (№ 401)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	895	35,020	25,974	171,236	1 041,960	0,605	0,665	22,595	161,800	15,424	
Полдник												
590	Кондитерские изделия в ассортименте.	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
495	Чай с молоком.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,030	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
	Итого:	340	4,200	4,520	39,760	219,400	0,066	0,066	10,400	66,800	6,320	
Ужин												
	Огурцы консервированные+	60	0,270	0,037	0,650	4,000	0,008	0,008	2,000	9,200	0,240	
205	Зразы картофельные с овощами.	150	5,300	6,700	13,600	136,000	0,140	0,140	4,700	36,000	1,300	000000007 (№ 205)
с124	Кисель из кураги.	200	0,900	0,060	28,400	118,400	0,010	0,020	0,480	32,200	0,600	(№ с124)
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	75	4,950	0,900	30,750	135,750	0,135	0,135		26,250	2,925	000000007 (№ 110)
	Итого:	525	14,460	8,017	93,080	488,150	0,337	0,347	7,180	111,650	5,505	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	150	4,350	3,750	6,000	75,000	0,060	0,060	1,050	180,000	0,150	000000007 (№ 516)
	Итого:	150	4,350	3,750	6,000	75,000	0,060	0,060	1,050	180,000	0,150	
	Итого:	2 310	79,550	78,851	365,826	2 463,110	1,195	1,232	42,165	806,280	32,189	

Шеф-повар Д. М. Салахутдинова

Медицинская сестра диетическая А. И. Янбасва

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 07-12 лет

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор БУ "Нижегородский
 многопрофильный
 реабилитационный центр"
 Иванова О. Н.
 М. П.
 Подпись: *О. Н. Иванова*



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,040	0,040	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
111	Батон.	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,033	0,030		5,700	0,360	000000007 (№ 111)
309	Омлет с сыром.	140	10,100	10,300	1,500	138,700	0,040	0,240	0,190	448,6	1,330	000000007 (№ 309)
	Итого:	370	15,550	13,870	32,820	296,300	0,113	0,310	1,490	580,3	1,790	
Обед												
117	Икра баклажанная порционная.	60	1,020	7,980	3,060	88,800	0,018	0,018	4,200	25,800	0,420	000000007 (№ 117)
128	Борщ с капустой и картофелем.	250	1,825	5,000	10,650	95,000	0,048	0,048	10,300	34,500	1,200	000000007 (№ 128)
429	Картофельное пюре.	180	3,780	7,920	19,620	165,600	0,162	0,015	6,120	46,800	1,260	000000007 (№ 429)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
412	Котлеты припущенные из птицы.	90	13,500	9,600	8,360	170,000	0,090	0,080	0,770	33,000	1,029	000000007 (№ 412)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	895	28,765	31,580	115,090	849,050	0,472	0,315	22,190	179,100	6,894	
Полдник												
540	Ватрушка с повидлом.	60	3,700	1,700	40,900	194,000	0,040	0,040	0,100	11,000	0,700	000000007 (№ 540)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	0,130	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
	Итого:	260	4,400	2,000	63,700	291,000	0,050	0,170	70,100	23,000	2,200	
Ужин												
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Лечо порционно+	60	0,675	2,625	4,500	45,000	0,015	0,030	22,875	9,000	0,855	
293	Макаронник с мясом.	180	28,026	31,365	27,765	505,278	0,116		0,810	20,574	3,357	000000007 (№ 293)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
	Итого:	555	37,841	35,270	85,765	804,528	0,289	0,188	24,085	97,774	9,877	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 260	81,776	87,220	304,575	2 330,878	0,996	1,055	119,125	1096,174	20,941	

Шеф-повар *Д. М. Салахутдинова* / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая *А. И. Янбаева* / Янбаева А. И.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 07-12 лет

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор БУ "Нижневартовский
 многопрофильный
 реабилитационный центр"
 Иванова О. Н.
 М. П.
 Подпись

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Мерц.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
266	Каша геркулес молочная.	180	6,444	8,460	25,920	205,560	0,151		1,386	141,120	1,116	000000007 (№ 266)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	60	1,800	6,300	30,600	186,000	0,030	0,030	0,150	9,000	0,600	000000007 (№ 96)
	Итого:	440	13,244	19,160	88,220	577,560	0,241	0,030	3,236	313,120	3,016	
Обед												
107	Томаты консервированные порциями.	60	0,660	0,060	2,100	12,000	0,006	0,006	9,000	6,000	0,480	000000007 (№ 107)
152	Уха с крупой.	250	6,500	2,475	14,375	105,750	0,098	0,098	8,850	33,500	1,000	000000007 (№ 152)
389	Тефтели из говядины паровые.	90	12,420	11,430	7,830	183,600	0,054	0,090	2,250	17,100	1,980	000000007 (№ 389)
414	Рис отварной.	180	4,428	7,290	40,572	245,520	0,032	0,032		6,120	0,630	000000007 (№ 414)
с133	Напиток лимонный.	200	0,150		19,280	78,750	0,010		9,750	6,000		(№ с133)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
	Итого:	895	32,498	22,335	137,457	874,270	0,354	0,380	29,850	97,720	6,475	
Полдник												
590	Кондитерские изделия в ассортименте	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,030	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
с128	Компот из свежемороженых ягод.	180	0,180	0,072	15,678	62,496	0,005	0,007	36,000	6,768	0,270	(№ с128)
	Итого:	320	3,580	4,392	55,238	276,296	0,067	0,069	46,000	34,368	3,310	
Ужин												
428	Картофель жаренный из отварного.	180	4,320	17,100	27,360	280,900	0,220		31,500	21,600	1,620	000000007 (№ 428)
76	Винегрет овощной.	60	0,675	2,625	4,500	45,000	0,015	0,030	22,875	9,000	0,855	
386	Рулет из говядины с яйцом.	90	13,590	10,620	5,220	171,000	0,054	0,054		19,800	2,160	000000007 (№ 386)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
108	Хлеб пшеничный.	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	620	25,125	31,225	93,080	746,800	0,416	0,211	54,375	85,400	7,045	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 455	79,667	81,612	381,195	2 564,926	1,150	0,762	134,721	746,608	20,026	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень Зима Весна
Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Мерц.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
314	Запеканка морковная с творогом.	175	15,283	18,200	31,850	338,333	0,128	0,128	2,800	170,333	1,633	000000007 (№ 314)
440	Соус молочный (сладкий).	30	0,780	1,908	4,713	39,150	0,010	0,010	0,219	27,030	0,045	000000007 (№ 440)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
94	Бутерброды с маслом.	50	2,000	20,800	12,500	245,000	0,033			8,330	0,330	000000007 (№ 94)
	Итого:	455	18,863	41,108	49,263	628,083	0,176	0,143	3,419	244,893	5,288	
Обед												
115	Икра кабачковая порционная.	50	0,950	4,450	3,850	59,500	0,010	0,010	3,500	20,500	0,233	000000007 (№ 115)
156	Суп - лапша домашняя.	250	2,040	5,575	13,900	111,000	0,033	0,033	0,375	9,000	0,400	000000007 (№ 156)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
407	Рагу из птицы.	200	15,770	16,450	18,170	283,000	0,014	0,014	11,890	28,570	2,057	000000007 (№ 407)
507	Компот из свежих плодов (яблок).	200	0,500	0,200	23,100	96,000	0,020	0,010	4,300	22,000	1,100	000000007 (№ 507)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	815	27,600	27,755	112,320	798,150	0,231	0,221	20,065	109,070	6,175	
Полдник												
567	Булочка российская.	50	3,580	4,160	29,420	169,170	0,042	0,042		11,700	0,420	000000007 (№ 567)
с124	Кисель из кураги.	200	0,900	0,060	28,400	118,400	0,010	0,020	0,480	32,200	0,600	(№ с124)
	Итого:	250	4,480	4,220	57,820	287,570	0,052	0,062	0,480	43,900	1,020	
Ужин												
65	Салат картофельный с зеленым горошком.	60	1,860	6,840	5,880	92,400	0,048	0,038	6,120	10,800	0,540	000000007 (№ 65)
368	Гуляш из говядины(с соусом).	90	13,200	14,520	3,300	196,800	0,048	0,048	0,960	13,800	1,980	000000007 (№ 368)
243	Каша пшеничная рассыпчатая.	160	6,928	7,424	41,088	258,880	0,134			26,080	2,864	000000007 (№ 243)
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
108	Хлеб пшеничный.	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	600	29,928	30,964	107,168	818,980	0,397	0,253	8,380	201,680	7,894	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
Итого:		2 300	86,091	108,547	333,771	2 522,78	0,927	0,750	33,604	815,543	20,558	

Шеф-повар / Салахутдинова Д. М.
 Медицинская сестра диетическая / Ямбаева А. И.

День: 6
 Неделя: 1
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реци.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
265	Каша кукурузная молочная.	180	5,580	6,714	33,300	216,000	0,074	0,207	1,170	114,660	1,080	000000007 (№ 265)
300	Яйца вареные.	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,017		22,000	1,000	000000007 (№ 300)
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,040	0,040	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
171	Гренки с сыром.	50	8,040	7,710	27,100	217,600	0,065		0,045	116,950	0,730	000000007 (№ 171)
	Итого:	470	21,920	21,724	76,600	575,600	0,209	0,264	2,515	379,610	2,910	
Обед												
119	Икра свекольная.	60	1,920	3,680	9,840	80,000	0,030	0,040	5,360	30,500	1,420	000000007 (№ 119)
147	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	2,700	2,850	18,825	11,250	0,105	0,105	8,250	15,250	0,950	000000007 (№ 147)
366	Бефстроганов из отварной говядины.	90	13,620	12,420	2,700	174,500	0,042	0,032	0,600	24,000	1,980	000000007 (№ 366)
237	Гречка рассыпчатая.	180	10,260	9,414	44,496	303,660	0,248	0,248		17,100	5,454	000000007 (№ 237)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	0,130	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	895	37,540	29,744	151,961	915,060	0,589	0,709	84,210	127,850	13,689	
Полдник												
537	Оладьи с джемом.	100	7,210	7,390	43,510	269,700	0,100	0,100	0,900	73,300	0,730	000000007 (№ 537)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
	Итого:	300	8,010	7,590	43,710	275,300	0,104	0,104	1,300	112,500	4,010	
Ужин												
	Огурцы консервированные+	60	0,270	0,037	0,650	4,000	0,008	0,008	2,000	9,200	0,240	
369	Жаркое по-домашнему.	180	21,273	18,982	13,582	310,091	0,131	0,131	6,218	28,636	2,782	000000007 (№ 369)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
108	Хлеб пшеничный.	60	4,560	0,480	29,520	141,000	0,066	0,066		12,000	0,660	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	540	30,243	19,979	107,352	712,891	0,297	0,357	10,718	121,736	6,802	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 385	102,933	83,537	386,823	2 568,851	1,270	1,506	100,003	957,696	27,591	

Шеф-повар [Signature] / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая [Signature] / Янбасва А. И.

День: 7
 Неделя: 1
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 07-12 лет

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор БУ "Нижневартковский
 многопрофильный
 реабилитационный центр"
 Иванова О. Н.
 М. П.
 Подпись



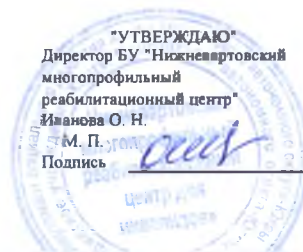
Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
255	Каша ячневая вязкая.	180	5,760	10,260	32,184	244,080	0,110	0,110	1,278	150,300	0,828	000000007 (№ 255)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	60	1,800	6,300	30,600	186,000	0,030	0,030	0,150	9,000	0,600	000000007 (№ 96)
	Итого:	440	12,560	20,960	94,484	616,080	0,200	0,140	3,128	322,300	2,728	
Обед												
	Лечо порционно+	60	0,675	2,625	4,500	45,000	0,015	0,030	22,875	9,000	0,855	
143	Суп из овощей с фасолью.	250	3,675	4,400	15,275	115,500	0,110	0,110	15,700	49,750	1,450	000000007 (№ 143)
364	Азу.	200	16,310	17,480	20,800	306,000	0,166	0,166	8,860	29,540	3,380	000000007 (№ 364)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	825	29,300	25,585	113,975	796,150	0,445	0,460	48,235	127,290	8,670	
Полдник												
579	Коржик молочный.	60	4,100	7,300	39,300	239,000	0,050	0,050		15,000	0,500	000000007 (№ 579)
с130	Компот из груш.	200	7,760	7,760	17,860	69,380	0,006	0,004	3,200	14,220	0,480	(№ с130)
	Итого:	260	11,860	15,060	57,160	308,380	0,056	0,054	3,200	29,220	0,980	
Ужин												
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	60	1,860	4,140	13,140	97,200	0,054		6,120	12,000	0,780	000000007 (№ 73)
381	Шницель.	90	16,020	15,750	12,870	257,400	0,081	0,081		35,100	2,520	000000007 (№ 381)
415	Рис припущенный.	180	4,248	7,254	38,880	237,780	0,032	0,032		5,760	0,612	000000007 (№ 415)
492	Чай	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	55	4,180	0,440	27,060	129,250	0,060	0,060		11,000	0,605	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	625	29,748	28,264	108,550	799,630	0,303	0,249	6,520	117,060	9,357	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 330	88,688	94,369	381,369	2 610,240	1,076	0,975	62,343	811,870	21,915	

Шеф-повар Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая Янбаева А. И.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 07-12 лет



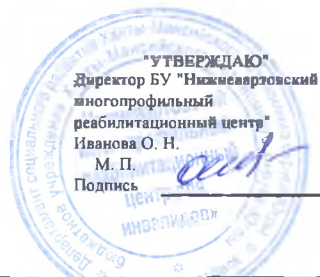
Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
262	Каша молочная манная жидкая.	180	5,580	7,245	27,981	199,818	0,072		0,981	172,953	0,270	000000007 (№ 262)
494	Чай с лимоном.	200	0,100		15,200	61,000			2,800	14,200	0,400	000000007 (№ 494)
94	Бутерброды с маслом.	50	2,000	20,800	12,500	245,000	0,033			8,330	0,330	000000007 (№ 94)
	Итого:	430	7,680	28,045	55,681	505,818	0,105		3,781	195,483	1,000	
Обед												
117	Икра баклажанная порционная.	60	1,020	7,980	3,060	88,800	0,018	0,018	4,200	25,800	0,420	000000007 (№ 117)
142	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,750	4,975	7,775	83,000	0,060	0,060	18,475	34,000	0,800	000000007 (№ 142)
291	Макаронные изделия отварные.	180	6,786	0,810	34,848	173,880	0,068	0,068	0,018	6,840	0,936	000000007 (№ 291)
381	Котлеты.	90	16,020	15,750	12,870	257,400	0,081	0,081		35,100	2,520	000000007 (№ 381)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	895	35,416	30,595	159,053	1 037,130	0,401	0,461	25,193	188,640	8,621	
Полдник												
566	Булочка молочная.	50	4,800	1,100	28,100	142,000	0,070	0,070	0,100	30,000	0,500	000000007 (№ 566)
522	Напиток морковно-яблочный.	200	0,600	0,100	14,000	59,000	0,020	0,020	1,100	13,000	0,500	000000007 (№ 522)
	Итого:	250	5,400	1,200	42,100	201,000	0,090	0,090	1,200	43,000	1,000	
Ужин												
	Огурцы консервированные+	60	0,270	0,037	0,650	4,000	0,008	0,008	2,000	9,200	0,240	
377	Картофельная запеканка с мясом.	180	20,970	21,150	17,010	342,000	0,189	0,189	3,600	22,500	3,150	000000007 (№ 377)
	Кисель из джема.	200	0,100		38,300	154,000			0,100	8,000	0,500	
108	Хлеб пшеничный.	55	4,180	0,440	27,060	129,250	0,060	0,060		11,000	0,605	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	535	28,160	22,107	99,420	701,650	0,329	0,329	5,700	64,700	6,055	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 290	81,876	86,447	363,454	2 535,598	0,997	0,952	37,134	707,823	16,856	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень Зима Весна
Возрастная категория: дети 07-12 лет




Примерное двухнедельное циклическое меню

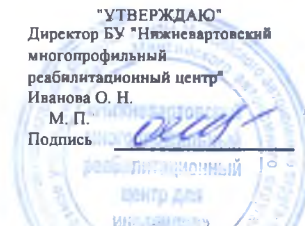
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реци.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
313	Запеканка из творога.	150	24,000	25,200	23,900	425,000	0,070	0,070	0,600	297,000	1,000	000000007 (№ 313)
481	Молоко сгущенное.	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,018	0,018	0,300	92,100	0,060	000000007 (№ 481)
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,040	0,040	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
91	Бутерброд с маслом и сыром.	55	7,860	12,700	11,630	193,290	0,030	0,030	0,016	215,290	0,470	000000007 (№ 91)
	Итого:	435	37,220	43,150	68,080	795,690	0,158	0,158	2,216	730,390	1,630	
Обед												
169	Фрикадельки мясные.	25	5,030	3,600	0,213	53,350	0,008	0,008	0,125	3,425	0,663	000000007 (№ 169)
107	Томаты консервированные порциями.	60	0,660	0,060	2,100	12,000	0,006	0,006	9,000	6,000	0,480	000000007 (№ 107)
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	2,200	2,950	14,700	94,250	0,120	0,120	11,075	16,250	1,100	000000007 (№ 149)
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски.	200	13,300	7,420	19,000	196,000	0,142	0,092	7,300	37,000	1,300	000000007 (№ 340)
512	Компот из плодов сушеных (курага).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	850	29,830	15,110	109,413	685,250	0,430	0,380	28,300	101,675	6,528	
Полдник												
590	Кондитерские изделия в ассортименте	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
519	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	0,130	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,030	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
	Итого:	340	4,100	4,620	62,360	310,800	0,072	0,192	80,000	39,600	4,540	
Ужин												
76	Винегрет овощной.	60	0,780	6,480	4,080	78,000	0,024	0,024	5,040	13,800	0,480	000000007 (№ 76)
423	Капуста тушеная.	180	6,660	6,480	7,020	113,400	0,072	0,072	30,600	109,800	1,800	000000007 (№ 423)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
357	Мясо отварное.	90	24,480	17,460		254,700	0,045	0,045		11,700	3,150	000000007 (№ 357)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	645	41,060	31,700	64,600	700,350	0,299	0,299	36,040	203,500	11,095	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 450	117,430	99,080	311,653	2 582,090	1,031	1,101	147,816	1 291,165	23,973	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая _____ / Янбаева А. И.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень Зима Весна
Возрастная категория: дети 07-12 лет

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор БУ "Нижневартовский
многопрофильный
реабилитационный центр"
Иванова О. Н.
М. П.
Подпись: 




Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. № рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
302	Омлет с зеленым	150	10,000	11,800	5,400	168,000	0,080	0,080	1,800	112,000	1,800	000000007 (№ 302)
497	Какао с молоком	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом	55	1,650	5,775	28,050	170,500	0,028	0,028	0,138	8,250	0,550	000000007 (№ 96)
	Итого:	405	16,650	21,975	65,150	524,500	0,168	0,108	3,638	283,250	3,650	
Обед												
	Лечо порционно	50	0,563	2,188	3,750	37,500	0,013	0,025	19,063	7,500	0,713	
146	Суп картофельный с клецками	250	1,200	2,600	8,775	63,250	0,063	0,063	5,750	10,750	0,600	000000007 (№ 146)
406	Плов из отварной птицы	180	13,714	13,629	32,486	307,714	0,026	0,026	1,114	28,286	1,114	000000007 (№ 406)
172	Клецки	25	1,465	1,378	5,985	42,200	0,020	0,020	0,078	17,200	0,163	000000007 (№ 172)
с130	Компот из груш	200	7,760	7,760	17,860	69,380	0,006	0,004	3,200	14,220	0,480	(№ с130)
108	Хлеб пшеничный	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	820	33,042	28,634	122,156	768,694	0,281	0,292	29,205	106,956	5,455	
Полдник												
563	Булочка ванильная	60	4,700	4,800	33,900	198,000	0,060	0,060		9,000	0,500	000000007 (№ 563)
493	Чай с сахаром	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
	Итого:	260	4,800	4,800	48,900	258,000	0,060	0,060		20,000	0,800	
Ужин												
115	Икра кабачковая порционная	50	0,950	4,450	3,850	59,500	0,010	0,010	3,500	20,500	0,233	000000007 (№ 115)
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9,900	10,530	7,020	162,000	0,045	0,045	0,090	9,000	1,440	000000007 (№ 392)
428	Картофель жаренный из отварного	180	4,320	17,100	27,360	280,900	0,220		31,500	21,600	1,620	000000007 (№ 428)
с128	Компот из свежемороженых ягод	200	0,200	0,080	17,420	69,440	0,006	0,008	40,000	7,520	0,300	(№ с128)
108	Хлеб пшеничный	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	635	23,710	33,240	108,950	820,490	0,435	0,217	75,090	87,620	5,978	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 300	83,422	93,149	352,356	2 461,684	1,016	0,748	109,192	713,826	16,063	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Янбаева А. И.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень Зима Весна
Возрастная категория: дети 07-12 лет

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор БУ "Нижневартковский
многопрофильный
реабилитационный центр"
Иванова О. Н.
М. П.
Подпись 



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
269	Каша «Янтарная».	180	7,506	11,376	34,920	272,160	0,167	0,167	2,664	148,860	1,602	000000007 (№ 269)
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
94	Бутерброды с маслом.	50	2,000	20,800	12,500	245,000	0,033			8,330	0,330	000000007 (№ 94)
	Итого:	430	11,006	33,476	63,320	598,160	0,240	0,207	3,964	284,190	2,332	
Обед												
	Огурцы консервированные+	60	0,270	0,037	0,650	4,000	0,008	0,008	2,000	9,200	0,240	
128	Борщ с капустой и картофелем.	250	1,825	5,000	10,650	95,000	0,048	0,048	10,300	34,500	1,200	000000007 (№ 128)
399	Оладьи из печени по-купецки.	90	15,570	10,530	10,620	199,800	0,023	0,023	6,480	19,800	4,680	000000007 (№ 399)
237	Гречка рассыпчатая.	180	10,260	9,414	44,496	303,660	0,248	0,248		17,100	5,454	000000007 (№ 237)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,500		47,200	185,400	0,020	0,080	2,500	57,900	1,560	000000007 (№ 508)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	895	37,765	26,061	166,916	1 036,510	0,500	0,560	21,280	167,500	15,519	
Полдник												
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,030	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
590	Кондитерские изделия в ассортименте	40	3,000	3,920	29,760	166,800	0,032	0,032		11,600	0,840	000000007 (№ 590)
505	Кисель из плодов или ягод	200	0,100		31,600	131,400			1,200	6,480	0,160	000000007 (№ 505)
	Итого:	340	3,500	4,320	71,160	345,200	0,062	0,062	11,200	34,080	3,200	
Ужин												
61	Салат из отварной моркови с зеленым горошком.	60	0,960	6,120	3,360	73,200	0,042	0,042	2,760	13,200	0,360	000000007 (№ 61)
369	Жаркое по-домашнему.	150	17,727	15,818	11,318	258,409	0,109	0,109	5,182	23,864	2,318	000000007 (№ 369)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055		10,000	0,550	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	500	25,927	23,018	55,878	527,109	0,282	0,282	8,342	100,264	8,068	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 345	83,418	91,375	364,474	2 596,979	1,156	1,183	46,046	802,034	29,299	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Янбаева А. И.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень Зима Весна
Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
321	Сырники из творога запеченные.	120	19,200	14,800	24,800	308,800	0,072	0,072	0,320	164,000	0,800	000000007 (№ 321)
481	Молоко сгущенное.	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,018	0,018	0,300	92,100	0,060	000000007 (№ 481)
501	Кофейный напиток с молоком.	200	3,200	2,700	15,900	79,000	0,040	0,040	1,300	126,000	0,100	000000007 (№ 501)
91	Бутерброд с маслом и сыром.	50	7,145	11,545	10,573	175,718	0,027	0,027	0,015	195,718	0,427	000000007 (№ 91)
	Итого:	400	31,705	31,595	67,923	661,918	0,157	0,157	1,935	577,818	1,387	
Обед												
353	Сельдь с луком.	50	4,800	8,000	1,900	118,000	0,014		1,550	24,000	0,450	000000007 (№ 353)
155	Суп с крупой.	250	1,625	5,075	17,050	120,250	0,025	0,025	0,750	7,500	0,350	000000007 (№ 155)
405	Курица в соусе с томатом.	90	10,170	10,125	3,078	144,000	0,015	0,015	1,728	25,470	0,720	000000007 (№ 405)
429	Картофельное пюре.	180	3,780	7,920	19,620	165,600	0,162	0,015	6,120	46,800	1,260	000000007 (№ 429)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	885	29,015	32,200	115,048	877,500	0,371	0,209	10,948	142,770	5,765	
Полдник												
567	Булочка российская.	50	3,580	4,160	29,420	169,170	0,042	0,042		11,700	0,420	000000007 (№ 567)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	0,130	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
	Итого:	250	4,280	4,460	52,220	266,170	0,052	0,172	70,000	23,700	1,920	
Ужин												
50	Салат из свеклы.	60	0,900	3,300	5,040	53,400	0,012	0,012	3,420	19,800	0,780	000000007 (№ 50)
383	Пудинг из говядины с овощами.	150	18,525	15,150	11,550	256,500	0,075	0,075	4,500	62,250	2,625	000000007 (№ 383)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	55	4,180	0,440	27,060	129,250	0,060	0,060		11,000	0,605	000000007 (№ 108)
	Итого:	505	27,045	19,570	60,250	517,150	0,223	0,223	8,320	146,250	8,850	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 220	97,265	92,325	302,641	2 412,738	0,875	0,834	92,463	1 106,538	18,102	

Шеф-повар *DM* / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая *AE* / Янбаева А. И.

День: 6
Неделя: 2
Сезон: Осень Зима Весна
Возрастная категория: дети 07-12 лет

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор БУ "Нижневартковский
многопрофильный
реабилитационный центр"
Иванова О. Н.
М. П.
Подпись _____

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
264	Каша пшеничная молочная жидкая.	180	6,660	6,732	32,850	218,700	0,130	0,130	1,206	122,580	1,728	000000007 (№ 264)
497	Какао с молоком.	200	5,000	4,400	31,700	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
96	Бутерброды с джемом.	55	1,650	5,775	28,050	170,500	0,028	0,028	0,138	8,250	0,550	000000007 (№ 96)
	Итого:	435	13,310	16,907	92,600	575,200	0,218	0,158	3,044	293,830	3,578	
Обед												
	Лечо порционно	60	0,675	2,625	4,500	45,000	0,015	0,030	22,875	9,000	0,855	
131	Свекольник.	250	2,175	4,450	12,025	97,000	0,065	0,065	9,175	37,750	1,525	000000007 (№ 131)
293	Макароник с мясом.	180	28,026	31,365	27,765	505,278	0,116		0,810	20,574	3,357	000000007 (№ 293)
507	Компот из свежих плодов (яблок).	200	0,500	0,200	23,100	96,000	0,020	0,010	4,300	22,000	1,100	000000007 (№ 507)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	805	39,716	39,720	120,690	991,928	0,370	0,259	37,160	118,324	9,222	
Полдник												
530	Блинчики с джемом.	75	5,500	5,636	26,000	176,818	0,064	0,064	2,318	95,909	0,591	000000007 (№ 530)
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
	Итого:	275	7,000	6,936	41,900	257,818	0,104	0,104	3,618	222,909	0,991	
Ужин												
107	Томаты консервированные порциями	60	0,660	0,060	2,100	12,000	0,006	0,006	9,000	6,000	0,480	000000007 (№ 107)
343	Рыба, тушенная в томате с овощами.	70	6,650	3,500	3,150	71,400	0,042	0,014	2,352	17,500	0,399	000000007 (№ 343)
414	Рис отварной.	180	4,428	7,290	40,572	245,520	0,032	0,032		6,120	0,630	000000007 (№ 414)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный.	55	4,180	0,440	27,060	129,250	0,060	0,060		11,000	0,605	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	605	19,358	11,970	89,482	536,170	0,216	0,188	11,752	93,820	6,954	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	000000007 (№ 516)
	Итого:	180	5,220	4,500	7,200	90,000	0,072	0,072	1,260	216,000	0,180	
	Итого:	2 300	84,604	80,033	351,872	2 451,116	0,979	0,780	56,834	944,883	20,925	

Шеф-повар _____ / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая _____ / Янбаева А. И.

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: Осень Зима Весна
 Возрастная категория: дети 07-12 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
266	Каша геркулес молочная.	180	6,444	8,460	25,920	205,560	0,151		1,386	141,120	1,116	000000007 (№ 266)
300	Яйца вареные.	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,017		22,000	1,000	000000007 (№ 300)
494	Чай с лимоном.	200	0,100		15,200	61,000				14,200	0,400	000000007 (№ 494)
94	Бутерброды с маслом.	50	2,000	20,800	12,500	245,000	0,033			8,330	0,330	000000007 (№ 94)
	Итого:	470	13,644	33,860	53,920	574,560	0,214	0,017	4,186	185,650	2,846	
Обед												
428	Картофель жаренный из отварного.	180	4,320	17,100	27,360	280,900	0,220		31,500	21,600	1,620	000000007 (№ 428)
117	Икра баклажанная порционная.	60	1,020	7,980	3,060	88,800	0,018	0,018	4,200	25,800	0,420	000000007 (№ 117)
154	Суп крестьянский с крупой.	250	2,125	5,100	14,550	112,500	0,055	0,055	9,950	26,250	0,725	000000007 (№ 154)
357	Мясо отварное.	75	20,400	14,550		212,250	0,038	0,038		9,750	2,625	000000007 (№ 357)
519	Напиток из шиповника.	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	0,130	70,000	12,000	1,500	000000007 (№ 519)
108	Хлеб пшеничный.	75	5,700	0,600	36,900	176,250	0,082	0,082		15,000	0,825	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	880	36,905	46,110	121,070	1 040,100	0,495	0,395	115,650	124,400	9,275	
Полдник												
550	Шанежка наливная.	50	3,800	3,400	23,200	139,000	0,040	0,040		15,000	0,400	000000007 (№ 550)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
	Итого:	250	4,100	3,400	43,300	220,000	0,040	0,040	0,800	25,000	1,000	
Ужин												
61	Салат из отварной моркови с зеленым горошком.	60	0,960	6,120	3,360	73,200	0,042	0,042	2,760	13,200	0,360	000000007 (№ 61)
381	Шницель.	80	14,240	14,000	11,440	228,800	0,072	0,072		31,200	2,240	000000007 (№ 381)
237	Гречка рассыпчатая.	150	8,550	7,845	37,080	253,050	0,207	0,207		14,250	4,545	000000007 (№ 237)
493	Чай с сахаром.	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,640	0,480	16,400	72,400	0,072	0,072		14,000	1,560	000000007 (№ 110)
	Итого:	530	26,490	28,445	83,280	687,450	0,393	0,393	2,760	83,650	9,005	
Сонник												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,800	5,000	8,000	100,000	0,080	0,080	1,400	240,000	0,200	000000007 (№ 516)
	Итого:	200	5,800	5,000	8,000	100,000	0,080	0,080	1,400	240,000	0,200	
	Итого:	2 330	86,939	116,815	309,570	2 622,110	1,221	0,924	124,796	658,700	22,326	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Янбасва А. И.