



## Безмолочное меню 12 лет и старше двухразовое питание(завтрак и обед)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая вязкая на воде с маслом растительным	250	10,01	9	36,13	261,9	845,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб"Крестьянский"вит-мин	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Яблоки свежие	120	0,48		14,4	56,4	14 541,01
<b>Итого за Завтрак</b>		600	12,48	10	78,97	444	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком,	50	0,77	1	18,01	88,7	45
	Суп-лапша на курином бульоне	300	5,48	6	15,3	137,6	1015
	Гуляш из мяса свинины	100	13,78	26	4	283,8	437,1
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	Хлеб"Крестьянский"/"Чусовской"	25/25	6	2	33	135	897/1148
<b>Итого за Обед</b>		880	26,31	44	139,42	964,2	
<b>Итого за день</b>		1480	38,79	54	357,32	1408,2	

(лист 2)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый	30	0,03		1,95	12	811
	Голубцы ленивые из мяса	100	7,2	5	6,02	100,1	967
	Картофель отварной	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб"Крестьянский"вит-мин	30	3,21	1	24,99	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		540	17,24	16	51,4	423,2	
<b>Обед</b>							
	Суп-крем из разных овощей без молока	250	1,95	5	11,39	102,1	960,11
	Индейка тушеная с овощами	100	16,78	2	2,97	98	288,15
	Макаронные изделия отварные	180	3,36	10	23,98	196,1	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Хлеб"Крестьянский"/"Чусовской"	25/25	6	2	33	135	897/1148
<b>Итого за Обед</b>		910	24,74	19	91,22	671,3	
<b>Итого за день</b>		1450	41,98	35	142,62	1094,5	

(лист 3)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная Геркулес жид на	250	6,8	7,3	28	202,4	1158
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	15	1 899
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Хлеб"Крестьянский"вит-мин	30	3,21	1	24,99	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		580	28,46	29	31,7	500,1	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	20	1,23	2	6,48	53,4	812

Борщ с капустой, картофелем без сметаны	300	1,91	7	13,68	124,4	1 021
Котлета из мяса кур	100	21,65	5	14,59	199,5	1 150,03
Рис с овощами	180	4,05	4	40,88	220,1	1 633,28
Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
Хлеб "Крестьянский"/"Чусовской"	25/25	6	2	33	135	897/1148
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>32,23</b>	<b>21</b>	<b>120,01</b>	<b>827,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>60,69</b>	<b>50</b>	<b>151,71</b>	<b>1327,2</b>	

(лист 4)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварной свеклы	50	3,05	4	4,02	62,3	1157
	Курица в томатном соусе	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296,25
	Каша гречневая с овощами	180	5,12	6	27,35	183,2	1 032,06
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб "Крестьянский" вит-мин	30	3,21	1	24,99	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>29,62</b>	<b>16</b>	<b>56,58</b>	<b>511,5</b>		
Обед	Рассольник ленинградский без	300	2,76	3	14,4	87,5	14 538,33
	Фиш-филе минтай	100	18,3	27	9,04	358,9	1699,06
	Картофель по-деревенски	180	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1802
	Хлеб "Крестьянский"/"Чусовской"	25/25	6	2	33	135	897/1148
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>28,29</b>	<b>45</b>	<b>73,89</b>	<b>729,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>57,91</b>	<b>61</b>	<b>130,47</b>	<b>1241,4</b>		

(лист 5)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Каша пшеничная на воде с раст	250	8,64	9	42,22	306,7	304
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб "Крестьянский" вит-мин	30	2,55	1	33,32	113,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>27,3</b>	<b>11</b>	<b>75,06</b>	<b>564,4</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	300	2,28	7	10,97	159	124
	Люля-кебаб	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,48	11	43,13	286,2	990
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб "Крестьянский"/"Чусовской" ви	25/25	6	2	33	135	897/1148
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>34,21</b>	<b>30</b>	<b>76,06</b>	<b>717</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>61,51</b>	<b>41</b>	<b>151,12</b>	<b>1281,4</b>		

(лист 6)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на воде с раст маслом	250	10,72	9	51,25	333	845
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб "Крестьянский" вит-мин	30	2,55	1	33,32	113,8	897
	Мандарины	80	0,48		14,4	56,4	14 541,01
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,31</b>	<b>10</b>	<b>104,82</b>	<b>565</b>		

Обед	Суп-лапша на курином бульоне	300	8,92	3	19,42	145,5	1015
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из свежих яблок и	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб"Крестьянский"/"Чусовской"ви	25/25	6	2	33	135	897/1148
Итого за Обед		870	29,16	46	121,16	960,7	
Итого за день		1430	42,47	56	225,98	1525,7	

(лист 7)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	1,23	2	6,46	53,4	812
	Паприкаш из свинины	100	10,32	19	3,59	226,1	14 666
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб"Крестьянский"вит-мин	30	2,55	1	33,32	113,8	897
Итого за Завтрак		560	18,68	29	87,29	705,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп "Кубанский" (1вариант)	300	13,7	3	30,25	199,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб"Крестьянский"/"Чусовской"ви	25/25	6	2	33	133	897/1148
Итого за Обед		850	50,6	21	112,88	850,7	
Итого за день		1410	69,28	50	200,17	1556	

(лист 8)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на воде с маслом растительным	300	6,46	7	36,44	225	1158
	Мандарины	80	2,51	2	4,4	147	935,04
	Чай с лимоном	200	0	0	15	60	686
	Хлеб"Крестьянский"вит-мин	30	2,55	1	33,32	113,8	897
	Итого за Завтрак		610	13,73	10	76,36	627,5
Обед	Щи "Новгородские" без сметаны	250	1,9	6	9,14	132,5	124,15
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	5,41		32,58	156,3	1 489,02
	Хлеб"Крестьянский"/"Чусовской"ви	25/25	6	3	33	133	897/1148
Итого за Обед		980	33,79	39	149,4	1128,4	
Итого за день		1590	47,52	49	225,76	1755,9	

(лист 9)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская	100	3,38	14	13,46	191,1	14 524,28
	Картофель отварной	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб"Крестьянский"вит-мин	30	2,55	1	33,32	113,8	897

	Маффин Ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
Итого за Завтрак		570	9,78	27	70,84	506,7	
Обед							
	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	300	2,29	5	13,4	108,5	1 165,06
	Биточек куриный	100	18,85	5	12,95	171,8	2,34
	Фузилли отварные с зелен.соусом	180	7,82	5	46,71	269,4	516,17
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб"Крестьянский"/"Чусовской	25/25	6	2	33	133	897/1148
Итого за Обед		830	30,86	16	93,1	633,7	
Итого за день		1440	40,64	33	163,94	1140,4	

(лист 10)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая на воде с маслом растительным	300	23,18	26	7,5	351	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб"Крестьянский"вит-мин	30	2,55	1	33,32	113,8	897
	Яблоки свежие	120	0,48		14,4	56,4	14 541,01
Итого за Завтрак		650	25,61	27	49,5	532,8	
Обед							
	Суп картофельный с чечевицей	300	7,04	7	25,7	187,5	139,19
	Рыба, запеченная с овощами	100	24,54	11		54,3	1 229,1
	Картофель отварной	180	4,02	6	27,17	181,2	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб"Крестьянский"/"Чусовской	25/25	6	2	33	133	897/1148
Итого за Обед		830	37,73	25	93,01	602,8	
Итого за день		1480	63,34	52	142,51	1135,6	
Итого за период		14 115	528,27	463	1748,67	13509,2	
Среднее значение за период		1 411,5	52,8	46,3	174,9	1350,9	

Составил

Утвердил



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460052

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026