

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

СОГЛАСОВАНО



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: 2014

Летне-осенний

Возрастная категория: ЛОК 12 и старше

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	230	8,04	7,72	38,57	255	
Омлет с сыром	100	10,47	15,14	1,64	186	138
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Масло сливочное (порциями)	25	0,25	18	0,25	165	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	615	23,86	41,82	68,11	746	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75	23
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	6,73	5,58	16,18	142	68
Котлеты, биточки, шницели куриные	90	16,31	21,86	8,59	297	189
Греча отварная	180	5,16	6,2	24,48	174	
Соус томатный	50	0,53	2,77	3,23	40	265
Кисель из варенья	200	0,14		28,27	114	275
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	990	38,51	43,02	129,23	1 045	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Булочка "Веснушка"	75	5,57	12,73	40,85	300	307
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	425	7,17	13,33	73,75	443	
Ужин						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,54	6,23	8,79	97	4
Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	14,95	6,8	4,22	138	198
Розовое пюре	180	3,29	3,55	20,33	126	
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	700	28,84	18,26	81,47	605	
Второй ужин						
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Кефир	180	4,74	5,07	6,72	91	272
Всего в Второй ужин	210	7,29	5,55	17,82	150	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,14	36,73	49,57		

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Понедельник								
Энерг.ценность (ккал)	746 / 25%	1 045 / 35%	443 / 15%	605 / 20%	150 / 5%	2 989	2992	0
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	0%	0%	0%	0%	0%			

Санаторий Солнечный

Главный врач



Бареснева Е.Г.

Санаторий Солнечный

СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: 10/10 Летне-осенний
 Возрастная категория: **ЛОК 12 и старше**

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	200	24,51	17,1	16,33	317	141
молоко сгущённое	70	2,16	2,55	16,8	99	
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152	376
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Всего в Завтрак	555	40,23	33,2	72,73	751	
Обед						
огурцы, помидор п/ц	50/50	0,9	6,43	2,91	73	
Суп картофельный с вермишелью	250	9,85	12,62	19,26	230	47
Кнели из кур с рисом	100	34,81	4,77	5,13	203	208
рис отварной	180	4,32	6,18	42,18	242	
соус молочный	30	0,94	1,89	2,51	31	256
Компот из чернослива	200	0,8		33,29	136	280
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	970	59,83	33,41	144,26	1 118	
Полдник						
Молоко кипячённое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	10,19	11,52	56,2	369	
Ужин						
Омлет натуральный	100	8,38	10,06	2,07	132	132
Печень говяжья по-строгановски	110	17,69	9,56	0,66	159	192
Картофельное пюре	180	3,6	6,85	23,66	170	241
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	710	38,73	28,15	74,52	705	
Второй ужин						
Кефир	180	4,74	5,07	6,72	91	272
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	7,29	5,55	17,82	150	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	20,21	32,54	47,27		
--	-------	-------	-------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Вторник								
Энерг.ценность (ккал)	751 / 25%	1 118 / 37%	369 / 12%	705 / 24%	150 / 5%	3 093	2992	3
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	0%	2%	-3%	4%	0%			

Санаторий Солнечный
Главный врач

Береснева Е.Г.

Санаторий Солнечный

СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: 2014 Летне-осенний
Возрастная категория: ЛОК 12 и старше

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	7,24	9,85	27,91	229	109
Масло сливочное (порциями)	25	0,25	18	0,25	165	365
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Мороженое сливочное	80	2,64	8	15,84	145	
Всего в Завтрак	615	15,23	36,81	71,65	679	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,11	10,83	6,89	146	28
Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,3	10,68	18,28	210	72
Котлеты, биточки, шницели	100	16,28	8,94	6,81	173	189
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	6,03	6,15	39,89	239	227
Соус томатный	60	0,6	2,1	3,86	36	265
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	800	46,53	40,22	114,71	1 007	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Булочка "Веснушка"	75	5,57	12,73	40,85	300	307
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	425	7,17	13,33	73,75	443	
Ужин						
Салат из моркови и яблок	100	0,68	7,16	5,29	88	11
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	21,64	11,3	4,31	206	172
Картофельное пюре	180	3,6	6,85	23,66	170	241
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	700	34,98	26,99	81,39	708	
Второй ужин						
Кефир	180	4,74	5,07	6,72	91	272
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	7,29	5,55	17,82	150	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,89	37,03	48,11		
---	-------	-------	-------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Среда								
Энерг.ценность (ккал)	679 / 23%	1 007 / 34%	443 / 15%	708 / 24%	150 / 5%	2 987	2992	0
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-2%	-1%	0%	4%	0%			



СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг творожный запеченный (с изюмом)	200	20,35	13,91	29,74	326	153
Соус сладкий для запеканки	45	0,12		24,17	98	267
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152	376
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Всего в Завтрак	750	33,26	24,36	119,68	833	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,76	8,91	2,48	93	18
Суп картофельный с клецками	250/30	7,48	13,6	14,49	210	46
Кура отв.с овощ.(бедро)	110	21,23	17,8	2,52	255	
Капуста тушёная	180	3,77	6,34	17,05	140	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		13,1	53	283
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	950	41,53	48,17	88,62	954	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	7,79	8,38	64,13	362	
Ужин						
Морковная запеканка	100	3,41	7,4	16,67	147	85
соус молочный	30	0,94	1,89	2,51	31	256
Жаркое по-домашнему	230	23,22	10,55	19,05	264	181
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	680	36,63	21,52	86,36	686	
Второй ужин						
Кефир	180	4,74	5,07	6,72	91	272
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	7,29	5,55	17,82	150	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,95	32,56	50,47		
---	-------	-------	-------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Четверг								
Энерг.ценность (ккал)	833 / 28%	954 / 32%	362 / 12%	686 / 23%	150 / 5%	2 985	2992	0
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	3%	-3%	-3%	3%	0%			

УТВЕРЖДАЮ

Согласовано

Санаторий Солнечный

Санаторий Солнечный

Главный врач

Береснева Е.Г

Сезон:

Возрастная категория:

Летне-осенний

ЛОЖ 12 и старше

1-ая неделя/Пятница						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая вязкая на молоке	230	9,28	9,35	36,89	269	104
Бутерброды с джемом (1-й вариант)	60	1,72	4,2	32,9	176	381
Масло сливочное (порциями)	25	0,25	18	0,25	165	365
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Всего в Завтрак	555	14,65	32,19	90,29	711	
Обед						
салат из овощей с яйцом	100	2,08	9,64	6,23	120	
Борщ с капустой и картофелем	250	6,86	9,63	10,83	157	37
Кнели из кур с рисом	100	12,78	14,51	5,91	206	208
Рожки отварные	180	6,52	6,98	43,12	261	
Соус томатный	50	0,53	2,77	3,23	40	265
Компот из изюма	200	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	990	37,31	45,05	130,96	1 079	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	5,6	5,14	65,02	329	
Ужин						
ватрушка со сметаной	60	6,72	8,56	36,8	251	
Голубцы ленивые	110	9,29	8,44	6,99	141	178
Морковь в молочном соусе	180	3,31	3,28	13,55	97	243
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	670	28,38	21,96	105,47	733	
Второй ужин						
Йогурт	180	9	2,7	6,3	85	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	11,55	3,18	17,4	144	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,02	32,3	54,62		

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛЮК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Пятница								
Энерг.ценность (ккал)	711 / 24%	1 079 / 36%	329 / 11%	733 / 24%	144 / 5%	2 996	2992	0
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-1%	1%	-4%	4%	0%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **2024**
Возрастная категория: **Летне-осенний**
ЛОК 12 и старше**1-ая неделя/Суббота**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов с сухофруктами	230	5,86	4,62	76,33	370	127
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Масло сливочное (порциями)	20	0,13	13,73	0,18	125	365
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	750	20,71	27,34	131,93	857	
Обед						
огурцы, помидор п/ц	50/50	0,9	6,43	2,91	73	
Щи из свежей капусты	250	2,04	7,76	8,49	112	62
Рыба жареная	100	22,54	17,33	4,23	263	164
Картофель отварной	180	3,42	8,86	26,54	200	239
Кукуруза (поджаривание)	50	1,1	0,2	5,6	29	
Компот из кураги	200	0,33		22,66	92	280
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	990	38,54	42,1	109,41	972	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	10,19	11,52	56,2	369	
Ужин						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,54	6,23	8,79	97	4
Бефстроганов из отварной говядины	110	21,07	14,37	6,54	240	176
Гороховое пюре	180	2,71	5,75	9,71	101	
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	710	34,38	28,03	73,17	682	
Второй ужин						
Йогурт	180	9	2,7	6,3	85	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	11,55	3,18	17,4	144	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

15,26

33,38

51,34

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Суббота								
Энерг.ценность (ккал)	857 / 29%	972 / 32%	369 / 12%	682 / 23%	144 / 5%	3 024	2992	1
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	4%	-3%	-3%	3%	0%			

Санаторий Солнечный
Главный врач

УТВЕРЖДАЮ

Береснева Е.Г.

Санаторий Солнечный

СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Лето **Летне-осенний**
Возрастная категория: **ЛОК 12 и старше**

1-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	230	6,34	6,71	37,56	236	106
Омлет с сыром	100	10,47	15,14	1,64	186	138
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Масло сливочное (порциями)	20	0,13	13,73	0,18	125	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	610	25,58	39,97	76,32	769	
Обед						
Салат из свеклы и моркови	100	1,23	8,87	7,02	113	24
Суп картофельный с вермишелью	250	9,85	12,62	19,26	230	47
Зразы ленивые из говядины	100	13,24	12,33	13,1	216	183
Рагу из овощей	180	3,06	7,6	17,81	152	92
Компот из чернослива	200	0,8		33,29	136	280
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	940	36,39	42,94	129,46	1 050	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	3,2	2	72,95	322	
Ужин						
Сырники из творога	120	18,41	14,14	22,24	290	154
Суфле из отварной говядины паровое	100	21,9	11,86	5,16	215	199
Перловка отварная	200	5,68	3,48	39,14	211	
Соус томатный	50	0,53	2,77	3,23	40	265
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Варенье	15	0,05		9,68	39	
Всего в Ужин	805	55,63	33,93	127,58	1 039	
Второй ужин						
Кефир	180	4,74	5,07	5,72	91	272
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	7,29	5,55	17,82	150	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,39	33,62	50,95		
--	--------------	--------------	--------------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
1 нед. Воскресени								
Энерг.ценность (ккал)	769 / 26%	1 050 / 35%	322 / 11%	682/23%	150 / 5%	2 973	2992	0
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	1%	0%	-4%	3%	0%			

Санаторий Солнечный

Главный врач

Санаторий Солнечный

СОГЛАСОВАНО

Бераснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: 10.09 **Летне-осенний**
 Возрастная категория: **ЛОК 12 и старше**

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	230	8,04	7,72	38,57	255	
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Масло сливочное (порциями)	25	0,25	18	0,25	165	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	555	22,01	34,71	76,04	705	
Обед						
Салат из свежих огурцов и зеленого горошка	100	1,8	10,14	5,23	119	16
Суп картофельный с горохом	250	6,93	6,4	11,18	130	45
Котлеты, биточки, шницели куриные	90	16,31	21,86	8,59	297	189
Картофель жареный из отварного	180	3,59	14,8	28	259	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		13,1	53	283
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	940	36,92	54,72	105,08	1 061	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Булочка домашняя	75	5,37	8,4	37,87	249	312
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	425	6,97	9	70,77	392	
Ужин						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,62	5,98	6,89	100	28
Печень говяжья по-строгановски	110	17,69	9,56	0,66	159	192
рис отварной	180	4,32	6,18	42,18	242	
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	710	35,69	23,4	97,86	745	
Второй ужин						
Йогурт	180	9	2,7	6,3	85	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	11,55	3,18	17,4	144	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,85	36,92	48,2		
--	-------	-------	------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Понедельн								
Энерг.ценность (ккал)	705 / 24%	1 061 / 35%	392 / 13%	745 / 25%	144 / 5%	3 047	2992	2
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-1%	0%	-2%	5%	0%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

Санаторий Солнечный

Главный врач

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Летне-осенний**
Возрастная категория: **ЛОК 12 и старше****2-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	200	24,51	17,1	16,33	317	141
Соус молочный сладкий	70	1,77	3,73	11,42	86	261
Бутерброды с джемом (1-й вариант)	60	1,72	4,2	32,9	176	381
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62	294
Масло сливочное (порциями)	20	0,13	13,73	0,18	125	365
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Всего в Завтрак	590	31,6	39,41	90,94	845	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	100	1,22	0,08	24,1	94	13
Суп картофельный с вермишелью	250	9,85	12,62	19,26	230	47
Котлеты, биточки, шницели	100	16,28	8,94	6,81	173	189
Капуста тушёная	180	3,77	6,34	17,05	140	
Кисель из варенья	200	0,14		28,27	114	275
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	940	39,47	29,5	134,47	954	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	10,19	11,52	56,2	369	
Ужин						
Омлет натуральный	100	8,38	10,06	2,07	132	132
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	21,64	11,3	4,31	206	172
Картофель отварной	180	3,42	8,86	26,54	200	239
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	700	42,5	31,9	81,05	782	
Второй ужин						
Кефир	180	4,74	5,07	6,72	91	272
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	7,29	5,55	17,82	150	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,91	34,22	49,09		

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Вторник								
Энерг.ценность (ккал)	845 / 28%	954 / 32%	369 / 12%	782 / 26%	150 / 5%	3 100	2992	4
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	3%	-3%	-3%	6%	0%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

Санаторий Солнечный

Главный врач

Березина Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **2014** **Летне-осенний**
Возрастная категория: **ЛОК 12 и старше****2-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	230	6,78	8,16	38,47	255	112
Гренки с сыром	40	6,56	5,88	16,87	147	76
Масло сливочное (порциями)	20	0,13	13,73	0,18	125	365
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Мороженое сливочное	60	1,98	6	11,88	109	
Всего в Завтрак	590	18,85	34,41	87,65	737	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,26	10,2	12,67	151	4
Свекольник	250	7,52	7,18	16,72	162	43
Тефтели из говядины с рисом	100	12,84	16,62	11,89	249	202
Рожки отварные	180	6,52	6,98	43,12	261	
Соус томатный	30	0,3	1,05	1,93	18	265
Компот из чернослива	200	0,8		33,29	136	280
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	970	38,45	43,55	158,6	1 180	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	3,2	2	72,95	322	
Ужин						
Яйца с зелёным горошком	50/40	6,23	4,14	3,21	75	
Кнели из кур с рисом	100	34,81	4,77	5,13	203	208
Картофельное пюре	180	3,6	6,85	23,66	170	241
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	690	53,7	17,44	80,13	692	
Второй ужин						
Кефир	180	4,74	5,07	6,72	91	272
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	7,29	5,55	17,82	150	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,77	30,07	54,16		
---	-------	-------	-------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Среда								
Энерг.ценность (ккал)	737 / 25%	1 180 / 39%	322 / 11%	692 / 23%	150 / 5%	3 081	2992	3
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	0%	4%	-4%	3%	0%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **2014** Летне-осенний
Возрастная категория: **ЛОК 12 и старше****2-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг творожный запеченный (с изюмом)	200	20,35	13,91	29,74	326	153
Соус сладкий для запеканки	45	0,12		24,17	98	267
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152	376
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Всего в Завтрак	730	35,03	27,46	111,71	836	
Обед						
Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	142	2
Суп-пюре из печени	250	19,49	12,76	15,36	254	
Плов из отварной говядины	250	20,26	8,79	36,96	308	193
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		13,1	53	283
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	910	49,18	33,21	115,94	960	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	7,79	8,38	64,13	362	
Ужин						
Икра кабачковая	100	2,07	9,3	8,83	127	
Рыба, запеченная в омлете	100	18,36	11,42	5,51	198	166
Картофель отварной	200	3,78	6,87	29,45	195	239
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	720	33,27	29,27	91,92	764	
Второй ужин						
Йогурт	180	9	2,7	6,3	85	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	11,55	3,18	17,4	144	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

17,85 29,79 52,33

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Четверг								
Энерг.ценность (ккал)	836 / 28%	960 / 32%	362 / 12%	764 / 26%	144 / 5%	3 066	2992	2
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	3%	-3%	-3%	6%	0%			

Санаторий Солнечный
Главный врач

Березнова Е.Г.

Санаторий Солнечный

СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Летне-осенний**
Возрастная категория: **ДОК 12 и старше**

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная вязкая	230	6,93	10,07	38,51	272	106
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Масло сливочное (порциями)	25	0,25	18	0,25	165	365
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Всего в Завтрак	555	17,36	33,63	66,69	640	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,76	10,75	9,53	142	1
Суп крестьянский с крупой	250	7,5	10,6	12,88	177	51
Котлеты или биточки рыбные	100	13,66	7,42	6,52	147	161
Картофель жареный из отварного	180	3,59	14,8	28	259	
Компот из кураги	200	1,04		24,72	103	280
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	940	35,76	45,09	120,63	1 031	
Полдник						
Чай с соком	200	0,38	0,26	19,09	80	300
ватрушка со сметаной	75	8,4	10,7	46	314	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	425	9,38	11,56	79,79	460	
Ужин						
Салат витаминный	100	1,14	6,14	10,7	103	2
Гуляш из говядины	100	17,32	7,82	3,92	155	180
Греча отварная	180	5,22	11,55	24,55	223	
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	700	32,74	27,19	87,3	725	
Второй ужин						
Йогурт	180	9	2,7	6,3	85	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	11,55	3,18	17,4	144	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

14,24

36,2

49,57

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Пятница								
Энерг.ценность (ккал)	640 / 21%	1 031 / 34%	460 / 15%	725 / 24%	144 / 5%	3 000	2992	0
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-4%	-1%	0%	4%	0%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный

Санаторий Солнечный

Главный врач

Береснева Е.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: до 12 и старше**2-ая неделя/Суббота**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	230	6,35	11,6	25,19	231	53
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152	376
Чай с сахаром	180			4,9	20	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Масло сливочное (порциями)	25	0,25	18	0,25	165	365
Всего в Завтрак	540	18,32	40,04	62,6	686	
Обед						
огурец п/ц	30	0,23	8,27	0,71	78	
Борщ с капустой и картофелем	250	6,86	9,63	10,83	157	37
Печень по-Кунцевски	2	22,1	15,04	14,93	284	
Макаронные изделия(вермишель)	180	5,87	6,28	37,84	232	
Кисель из варенья	200	0,14		28,27	114	275
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	880	43,41	40,74	131,56	1 068	
Полдник						
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
вафля	50	1,6	1,4	40,05	179	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	3,2	2	72,95	322	
Ужин						
Оладьи	100	5,84	5,39	50,87	276	327
Варенье	15	0,05		9,68	39	
Жаркое по-домашнему	230	23,22	10,55	19,05	264	181
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	665	38,17	17,62	127,73	823	
Второй ужин						
Йогурт	180	9	2,7	6,3	85	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	11,55	3,18	17,4	144	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,07	30,64	54,19		
---	-------	-------	-------	--	--

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Суббота								
Энерг.ценность (ккал)	686 / 23%	1 068 / 36%	322 / 11%	823 / 28%	144 / 5%	3 043	2992	2
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	-2%	1%	-4%	8%	0%			

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Санаторий Солнечный
Главный врач

Санаторий Солнечный

Береснева Е.Г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон:  Лето-осенний
Возрастная категория:  ЛОК 12 и старше

2-ая неделя/Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	230	7,92	8,07	40,61	267	115
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	139
Масло сливочное (порциями)	20	0,13	13,73	0,18	125	365
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,54	3,43	14,74	104	269
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Сок яблочный порционный	200	1		18,2	77	
Всего в Завтрак	750	22,77	30,79	96,21	754	
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	31
Суп картофельный с рыбой	250	16,47	8,23	18,22	213	50
Кура отв.с овоц.(бедро)	110	30,72	18,23	2,61	297	
Рожки отварные	180	6,52	6,98	43,12	261	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		13,1	53	283
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Обед	950	65,04	46,34	126,79	1 184	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	288
печенье	50	4	4,54	32,12	186	
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Всего в Полдник	400	10,19	11,52	56,2	369	
Ужин						
огурцы,помидор п/ц	50/50	0,95	0,15	3,2	18	
Зразы ленивые из говядины	100	13,24	12,33	13,1	216	183
Капуста тушеная	180	3,77	6,34	17,05	140	
Чай с сахаром	200			5,45	22	300
Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,48	104	
Всего в Ужин	700	27,02	20,5	81,48	618	
Второй ужин						
Йогурт	180	9	2,7	6,3	85	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	
Всего в Второй ужин	210	11,55	3,18	17,4	144	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

17,8 32,94 49,28

Ведомость распределения пищевых веществ и энергии по приемам
(2-х недельное меню)

Сезон: Летне-осенний

Категория питающихся: ЛОК 12 и старше

День / Наименование параметра	Прием/Значение на 1 чел.					Итого	Норма	%
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин			
2 нед. Воскресени								
Энерг.ценность (ккал)	754 / 25%	1 184 / 40%	369 / 12%	618 / 21%	144 / 5%	3 069	2992	3
% по приемам норма / отклонение								
Суточная норма	25%	35%	15%	20%	5%			
Энерг.ценность (ккал)	0%	5%	-3%	1%	0%			