

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Нач шк

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая 2022 200гр | 200/5 | 8 | 9 | 38 | 254 | 706 |
| | Какао-напиток Витошка 13 витаминов | 200 | 4 | 4 | 16 | 111 | 800,03 |
| | Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 | 1 005,01 |
| | Хлеб Витаминизированный | 30 | 2 | 1 | 16 | 78 | 1 002,02 |
| | Масло сливочное порционное | 10 | | 8 | | 75 | |
| | Печенье 25 гр | 25 | | | | 96 | 13 030 |
| Итого за Завтрак 1 | | 500 | 16 | 22 | 83 | 678 | |
| Итого за день | | 500 | 16 | 22 | 83 | 678 | |

(лист 2)

Рацион: Нач шк

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | Пудинг из творога паровой 2022 200гр | 200 | 24 | 15 | 57 | 453 | 53,01 |
| | Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 | 1 005,01 |
| | Бутерброд с джемом | 030/20 | 2 | | 33 | 135 | 401,03 |
| | Чай с сахаром 2021 | 200 | | | 4 | 17 | 807,01 |
| | Зефир | 020 | | | 16 | 65 | |
| Итого за Завтрак 1 | | 500 | 28 | 15 | 123 | 734 | |
| Итого за день | | 500 | 28 | 15 | 123 | 734 | |

(лист 3)

Рацион: Нач шк

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая 2022 200гр | 200/5 | 5 | 8 | 33 | 219 | 707 |
| | Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 6 | 44 | 806 |
| | Хлеб Витаминизированный | 30 | 2 | 1 | 16 | 78 | 1 002,02 |
| | Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 | 1 005,01 |
| | Масло сливочное порционное | 10 | | 8 | | 75 | |
| | Сыр твердый порционный | 20 | 5 | 5 | | 70 | |
| Итого за Завтрак 1 | | 495 | 16 | 24 | 68 | 550 | |
| Итого за день | | 495 | 16 | 24 | 68 | 550 | |

(лист 4)

Рацион: Нач шк

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|----------|
| Каша овсянная из геркулеса жидкая 2022 | 150/5 | 5 | 7 | 23 | 174 | 710,04 |
| Кофейный напиток с молоком 2022 | 200 | 3 | 3 | 21 | 121 | 805 |
| Хлеб Витаминизированный | 30 | 2 | 1 | 16 | 78 | 1 002,02 |
| Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 | 1 005,01 |
| Масло сливочное порционное | 10 | | 8 | | 75 | |
| Бананы * | 159 | 3 | | 51 | 206 | 1 302 |
| Итого за Завтрак 1 | 584 | 15 | 19 | 124 | 718 | |
| Итого за день | 584 | 15 | 19 | 124 | 718 | |

(лист 5)

Рацион: Нач шк

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | Омлет натуральный 2022 200гр | 200 | 18 | 29 | 5 | 350 | 1,03 |
| | Чай с лимоном | 200/10/7 | 1 | | 8 | 37 | |
| | Бутерброд с джемом | 030/20 | 2 | | 33 | 135 | 401,03 |
| | Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 | 1 005,01 |
| | Нарезка огурцы свежие 30 гр | 30 | | | 1 | 4 | 13 024,02 |
| Итого за Завтрак 1 | | 527 | 23 | 29 | 60 | 590 | |
| Итого за день | | 527 | 23 | 29 | 60 | 590 | |

(лист 6)

Рацион: Нач шк

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая 2022 | 200/5 | 3 | 7 | 10 | 115 | 704,05 |
| | Какао-напиток Витошка 13 витаминов | 200 | 4 | 4 | 16 | 111 | 800,03 |
| | Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 | 1 005,01 |
| | Хлеб Витаминизированный | 30 | 2 | 1 | 16 | 78 | 1 002,02 |
| | Сыр твердый порционный | 20 | 5 | 5 | | 70 | |
| | Яблоки 200гр | 200 | 1 | 1 | 29 | 141 | 11 001,04 |
| Итого за Завтрак 1 | | 685 | 17 | 18 | 84 | 579 | |
| Итого за день | | 685 | 17 | 18 | 84 | 579 | |

(лист 7)

Рацион: Нач шк

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | Омлет натуральный 2022 200гр | 200 | 18 | 29 | 5 | 350 | 1,03 |
| | Чай с сахаром 2021 | 200 | | | 4 | 17 | 807,01 |
| | Бутерброд с джемом | 030/20 | 2 | | 33 | 135 | 401,03 |
| | Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 | 1 005,01 |
| | Томаты свежие 30г | 30 | | | 1 | 7 | 61,02 |

| | | | | | | |
|--------------------|-----|----|----|----|-----|--|
| Итого за Завтрак 1 | 510 | 22 | 29 | 56 | 573 | |
| Итого за день | 510 | 22 | 29 | 56 | 573 | |

(лист 8)

Рацион: Нач шк

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | Каша "Дружба с гречей" 2022 200гр | 200/5 | 6 | 8 | 26 | 196 | 700,04 |
| | Кофейный напиток с молоком 2022 | 200 | 3 | 3 | 21 | 121 | 805 |
| | Хлеб Витаминизированный | 30 | 2 | 1 | 16 | 78 | 1 002,02 |
| | Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 | 1 005,01 |
| | Масло сливочное порционное | 10 | | 8 | | 75 | |
| | Яблоки | 100 | 1 | 1 | 15 | 71 | 11 001 |
| Итого за Завтрак 1 | | 575 | 14 | 21 | 91 | 605 | |
| Итого за день | | 575 | 14 | 21 | 91 | 605 | |

(лист 9)

Рацион: Нач шк

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | Каша пшеничная молочная жидкая 2022 200гр | 200/5 | 8 | 9 | 38 | 254 | 706 |
| | Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 6 | 44 | 806 |
| | Хлеб Витаминизированный | 30 | 2 | 1 | 16 | 78 | 1 002,02 |
| | Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 | 1 005,01 |
| | Сыр твердый порционный | 20 | 5 | 5 | | 70 | |
| | Яблоки | 100 | 1 | 1 | 15 | 71 | 11 001 |
| Итого за Завтрак 1 | | 585 | 20 | 18 | 88 | 581 | |
| Итого за день | | 585 | 20 | 18 | 88 | 581 | |

(лист 10)

Рацион: Нач шк

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | Суфле творожное паровое №269 150 | 160 | 24 | 16 | 29 | 361 | 54 |
| | Чай с лимоном | 200/10/7 | 1 | | 8 | 37 | |
| | Бутерброд с джемом | 030/20 | 2 | | 33 | 135 | 401,03 |
| | Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 | 1 005,01 |
| | Печенье 40 гр | 40 | | | | 153 | 13 030,02 |
| Итого за Завтрак 1 | | 497 | 29 | 16 | 83 | 750 | |
| Итого за день | | 497 | 29 | 16 | 83 | 750 | |
| Итого за период | | 5 458 | 200 | 211 | 860 | 6358 | |
| Среднее значение за период | | | 20 | 21,1 | 86 | 635,8 | |

Составил _____ Ковалева Алла Андреевна

Утвердил _____

