

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Комплект старшая шк

Неделя: 1

День: понедельник

Старшая коррекция

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
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Масло сливочное порционное	10		8		75	
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111	800,03
	Яблоки	100	1	1	15	71	11 001
Итого за Завтрак 1		575	17	23	98	653	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 2022 300 гр	300	7	6	25	176	104,11
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Рожки отварные с маслом 200гр	200	7	8	45	283	207,04
	Биточки рыбные из горбуши 2021 100 гр	100	21	12	3	217	64,04
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток "Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
Итого за Обед		920	45	27	137	989	
Итого за день		1 495	62	50	235	1642	

(лист 2)

Рацион: Комплект старшая шк

Неделя: 1

День: вторник

Старшая коррекция

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
	Яблоки	100	1	1	15	71	11 001
Итого за Завтрак 1		580	29	16	122	740	
Обед							
	Уха 300 гр	300	10	3	19	136	2 018,03
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	Шницель из филе кури	100	14	19	5	247	212
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05

Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Компот из смеси сухофруктов 2022	200			15	57	819,01
Итого за Обед	929	38	32	137	975	
Итого за день	1 509	67	48	259	1715	

(лист 3)

Рацион: Комплект старшая шк

Неделя: 1

День: среда

Старшая коррекция

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
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Масло сливочное порционное	10		8		75	
	Сыр твердый порционный	20	5	5		70	
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Чай с молоком	200	2	2	6	44	806
	Яблоки	100	1	1	15	71	11 001
Итого за Завтрак 1		595	17	25	83	621	
Обед							
	Рассольник ленинградский 2022 300	300	3	9	24	182	101,11
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Капуста тушеная с маслом 200гр	200/9	5	8	22	170	300
	Котлеты домашняя 2022 100 гр	100	9	16	8	215	203,04
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из свежих яблок 2022	200			19	76	821,02
Итого за Обед		929	27	34	136	953	
Итого за день		1 524	44	59	219	1574	

(лист 4)

Рацион: Комплект старшая шк

Неделя: 1

День: четверг

Старшая коррекция

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша овсяная из геркулеса жидкая 2022	200/5	7	9	30	225	710
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Масло сливочное порционное	10		8		75	
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Кофейный напиток с молоком 2022	200	3	3	21	121	805
	Бананы *	159	3		51	206	1 302
Итого за Завтрак 1		634	17	21	131	769	

Обед	Суп картофельный с рыбой 2022 250 гр	250	12	12	24	242	106,04
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Жаркое по-домашнему 250 гр	250	28	21	28	418	202,04
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
	Итого за Обед	820	50	34	116	973	
Итого за день	1 454	67	55	247	1742		

(лист 5)

Рацион: Комплект старшая шк

Неделя: 1

День: пятница

Старшая коррекция

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный 2022 250гр	250	22	36	6	437	1,05
	Бутерброд с джемом	030/20	2		33	135	401,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Чай с лимоном	200/10/7	1		8	37	
	Нарезка огурцы свежие 30 гр	30			1	4	13 024,02
Итого за Завтрак 1		577	27	36	61	677	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 2022 250 гр	250	2	5	13	102	100,04
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Рис отварной с маслом 200гр	200/11	5	8	54	303	305,04
	Котлеты рыбные (скумбрия) 100г	100	17	18	10	267	13 023,03
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	205			6	24	
Итого за Обед		886	34	32	146	1006	
Итого за день		1 463	61	68	207	1683	

(лист 6)

Рацион: Комплект старшая шк

Неделя: 2

День: понедельник

Старшая коррекция

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная вязкая 2022	250/5	4	9	12	143	704,09
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Сыр твердый порционный	20	5	5		70	
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01

Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111	800,03
Яблоки 150гр	150	1	1	22	106	11 001,03
Итого за Завтрак 1	685	18	20	79	572	
Обед						
Рожки отварные с маслом 200гр	200	7	8	45	283	207,04
Печень говяжья по-строгановски 2022	110	22	22	2	292	205
Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	21	146	104,09
Гренки из хлеба	30	3		18	90	
Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Киселек детский Валетек+	205			6	24	
Итого за Обед	885	45	36	137	1055	
Итого за день	1 570	63	56	216	1627	

(лист 7)

Рацион: Комплект старшая шк

Неделя: 2

День: вторник

Старшая коррекция

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный 2022 250гр	250	22	36	6	437	1,05
	Бутерброд с джемом	030/20	2		33	135	401,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Чай с сахаром 2021	200			4	17	807,01
	Томаты свежие 30г	30			1	7	61,02
Итого за Завтрак 1		560	26	36	57	660	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 2022 300 гр	300	2	7	15	124	100,07
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Картофель отварной 200гр	200/9	4	8	39	232	301,04
	Тeftели из горбуши с творогом 2021	100	19	11	5	198	13 028
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из смеси сухофруктов 2022	200			15	57	819,01
Итого за Обед		929	35	27	137	921	
Итого за день		1 489	61	63	194	1581	

(лист 8)

Рацион: Комплект старшая шк

Неделя: 2

День: среда

Старшая коррекция

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша "Дружба с гречей" 2022 250гр	250/5	8	10	33	245	700,09

Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
Масло сливочное порционное	10		8		75	
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Кофейный напиток с молоком 2022	200	3	3	21	121	805
Яблоки	100	1	1	15	71	11 001
Итого за Завтрак 1	625	16	23	98	654	
Обед						
Рассольник ленинградский 2022 300	300	3	9	24	182	101,11
Гренки из хлеба	30	3		18	90	
Капуста тушеная с маслом 200гр	200/9	5	8	22	170	300
Котлеты из филе куриного 100 гр	100	15	20	10	275	203,12
Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
Итого за Обед	929	33	38	120	940	
Итого за день	1 554	49	61	218	1594	

(лист 9)

Рацион: Комплект старшая шк

Неделя: 2

День: четверг

Старшая коррекция

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая 2022 200гр	200/5	8	9	38	254	706
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Сыр твердый порционный	20	5	5		70	
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Чай с молоком	200	2	2	6	44	806
	Бананы *	159	3		51	206	1 302
Итого за Завтрак 1		644	22	17	124	716	
Обед							
	Уха 250 гр	250	8	2	16	113	2 018,02
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	Голубцы ленивые 2022 100 гр	100	9	12	8	176	224,03
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из свежих яблок 2022	200			19	76	821,02
Итого за Обед		879	31	24	141	900	
Итого за день		1 523	53	41	265	1616	

(лист 10)

Рацион: Комплект старшая шк

Неделя: 2

День: пятница

Старшая коррекция

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное паровое №269 200	210	32	22	38	474	54,01
	Бутерброд с джемом	030/20	2		33	135	401,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Чай с лимоном	200/10/7	1		8	37	
	Печенье 50 гр	50				192	13 030,01
Итого за Завтрак 1		557	37	22	92	902	
Обед							
	Свекольник 2022 300 гр	300	3	8	23	168	102,08
	Гренки из хлеба	30	3		18	90	
	Рис отварной с маслом 200гр	200/11	5	8	54	303	305,04
	Котлеты рыбные (скумбрия) 100г	100	17	18	10	267	13 023,03
	Хлеб Витаминизированный 60	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	205			6	24	
Итого за Обед		936	35	35	156	1072	
Итого за день		1 493	72	57	248	1974	
Итого за период		15 074	599	558	2308	16748	
Среднее значение за период			59,9	55,8	230,8	1674,8	

Составил _____ Ковалева Алла Андреевна

Утвердил _____

