

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: нач школ кор 1

Неделя: 1

День: понедельник

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
	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	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	21	146	104,09
	Гренки из хлеба пшеничного и ржаного	30	3		18	90	
	Рожки отварные с маслом	150/6.75	5	6	36	222	207,02
	Биточки рыбные из горбуши 2021 90 гр	90	19	11	2	195	64,03
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
Итого за Обед		787	37	23	107	798	
Итого за день		1 287	53	45	190	1476	

(лист 2)

Рацион: нач школ кор 1

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	
Обед							
	Уха 250 гр	250	8	2	16	113	2 018,02
	Гренки из хлеба пшеничного и ржаного	30	3		18	90	
	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169	304,02
	Шницель из филе кури 90 гр	90	14	17	8	242	2 i2,02
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из смеси сухофруктов 2022	200			15	57	819,01
Итого за Обед		787	32	27	112	813	
Итого за день		1 287	60	42	235	1547	

нач школ кор 1

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	
Обед							
	Рассольник ленинградский 2022 250 гр	250	3	7	20	151	101,09
	Гренки из хлеба пшеничного и ржаного	30	3		18	90	
	Капуста тушеная с маслом 150гр	150/6.75	3	6	16	128	300,01
	Котлеты домашняя 2022 90 гр	90	8	15	7	193	203,13
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из свежих яблок 2022	200			19	76	821,02
Итого за Обед		787	21	29	109	780	
Итого за день		1 282	37	53	177	1330	

(лист 4)

Рацион: нач школ кор 1

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 гр	150/5	5	7	23	174	710,04
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Кофейный напиток с молоком 2022	200	3	3	21	121	805
	Масло сливочное порционное	10		8		75	
	Бананы *	159	3		51	206	1 302
Итого за Завтрак 1		584	15	19	124	718	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой 2022 250 гр	250	12	12	24	242	106,04
	Гренки из хлеба пшеничного и ржаного	30	3		18	90	
	Жаркое по-домашнему 200	200	3	6	24	155	202,02
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток "Валетек Лайт" низкокалорийный	200			1	3	317
Итого за Обед		740	22	19	96	632	
Итого за день		1 324	37	38	220	1350	

нач школ кор 1

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	
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Бутерброд с джемом	030/20	2		33	135	401,03
	Нарезка огурцы свежие 30 гр	30			1	4	13 024,02
Итого за Завтрак 1		527	23	29	60	590	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 2022 250 гр	250	2	5	13	102	100,04
	Гренки из хлеба пшеничного и ржаного	30	3		18	90	
	Рис отварной с маслом 150гр	150/6.75	4	6	40	225	305,02
	Котлеты рыбные (скумбрия) 90г	90	15	16	9	238	13 023,04
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	205			6	24	
Итого за Обед		792	28	28	115	821	
Итого за день		1 319	51	57	175	1411	

(лист 6)

Рацион: нач школ кор 1

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 200гр	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	100	1	1	15	71	11 001
Итого за Завтрак 1		585	17	18	70	509	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	21	146	104,09
	Гренки из хлеба пшеничного и ржаного	30	3		18	90	
	Рожки отварные с маслом	150/6.75	5	6	36	222	207,02
	Печень говяжья по-строгановски 2022	110	22	22	2	292	205
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	205			6	24	
Итого за Обед		812	40	34	112	916	
Итого за день		1 397	57	52	182	1425	

нач школ кор 1

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
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Бутерброд с джемом	030/20	2		33	135	401,03
	Томаты свежие 30г	30			1	7	61,02
Итого за Завтрак 1		510	22	29	56	573	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 2022 250 гр	250	2	5	13	102	100,04
	Гренки из хлеба пшеничного и ржаного	30	3		18	90	
	Картофель отварной 150гр	150/6.75	3	6	30	178	301,02
	Тефтели из горбуши с творогом 2021 90 гр	90	17	11	4	181	13 028,01
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из смеси сухофруктов 2022	200			15	57	819,01
Итого за Обед		787	29	23	109	750	
Итого за день		1 297	51	52	165	1323	

(лист 8)

Рацион: нач школ кор 1

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 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	
	Яблоки	100	1	1	15	71	11 001
Итого за Завтрак 1		575	14	21	91	605	
Обед							
	Рассольник ленинградский 2022 250 гр	250	3	7	20	151	101,09
	Гренки из хлеба пшеничного и ржаного	30	3		18	90	
	Капуста тушеная с маслом 150гр	150/6.75	3	6	16	128	300,01
	Котлеты из филе куриного 90 гр	90	14	17	9	246	203,03
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток "Валетек Лайт низкокалорийный"	200			1	3	317
Итого за Обед		787	27	31	93	760	
Итого за день		1 362	41	52	184	1365	

нач школ кор 1

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
	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	
	Чай с молоком	200	2	2	6	44	806
	Яблоки	100	1	1	15	71	11 001
Итого за Завтрак 1		585	20	18	88	581	
Обед							
	Уха 250 гр	250	8	2	16	113	2 018,02
	Гренки из хлеба пшеничного и ржаного	30	3		18	90	
	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169	304,02
	Голубцы ленивые 2022 90 гр	90	8	11	7	158	224,04
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из свежих яблок 2022	200			19	76	821,02
Итого за Обед		787	26	21	115	748	
Итого за день		1 372	46	39	203	1329	

(лист 10)

Рацион: нач школ кор 1

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
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Бутерброд с джемом	030/20	2		33	135	401,03
	Чай с лимоном	200/10/7	1		8	37	
	Печенье 40 гр	40				153	13 030,02
Итого за Завтрак 1		497	29	16	83	750	
Обед							
	Свекольник 2022 250 гр	250	3	6	20	141	102,06
	Гренки из хлеба пшеничного и ржаного	30	3		18	90	
	Рис отварной с маслом 150гр	150/6.75	4	6	40	225	305,02
	Котлеты рыбные (скупбрия) 90г	90	15	16	9	238	13 023,04
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	205			6	24	
Итого за Обед		792	29	29	122	860	
Итого за день		1 289	58	45	205	1610	

за период	13 216	491	475	1936	14166
днее значение за период		49,1	47,5	193,6	1416,6

Составил  Ковалева Алла А

Утвердил 

