

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 рисовая молочная жидкая 2022 200гр	200/5	5	8	33	219	707
	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	13 033
	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111	800,03
	Яблоки 100 гр	100			10	71	11 001
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		585	18	18	88	613	
Обед							
	Салат из свежих огурцов №15 60г	60	1	6	2	64	13,03
	Суп картофельный с бобовыми 2022 200 гр	200	5	4	17	117	104,1
	Рожки отварные с маслом 200гр	200	7	8	45	286	207,04
	Шницель из говядины 90гр	90	12	17	10	241	203,11
	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
	чеснок	0.001					
Итого за Обед		810	29	36	104	853	
Итого за день		1 395	47	54	192	1466	

(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							
	Суфле творожное паровое №269 200	200	32	22	38	474	54,01
	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
	Печенье 25 гр	25				96	13 030
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		505	36	22	88	786	
Обед							
	Салат из свежих помидоров №18 60г	60		6	2	62	11,03
	Борщ с капустой и картофелем 2022 200 гр	200	2	4	10	82	100,06
	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
	Компот из сушеных ягод (курага) 2022	200	1		28	111	804,02
	чеснок	0.001					
Итого за Обед		767	26	33	118	860	
Итого за день		1 272	62	55	206	1646	

(лист 3)

Рацион: 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 пшеничная молочная вязкая 2022 200гр	200/5	3	7	10	115	704,05

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	13 031
Сыр твердый порционный	20	5	5		70	13 033
Мандарин	100	1		8	38	11 001
чеснок	0.001					

Итого за Завтрак 1 595 16 24 68 561

Обед						
Салат из капусты белокочанной	100	2	10	10	136	39
Рассольник ленинградский 2022 200 гр	200	2	6	16	121	101,1
Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
Шницель из филе кури 90 гр	90	14	17	8	242	212,02
Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Киселек детский Валетек+	200			6	24	465,03
чеснок	0.001					

Итого за Обед 859 26 43 104 890

Итого за день 1 454 42 67 172 1451

(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							
	Омлет натуральный 2022 200гр	200	18	29	5	350	1,03
	Чай с лимоном	200/10/7	1		8	37	807,04
	Бутерброд с джемом	030/20	2		33	135	401,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Консервированная кукуруза	030	3	1	18	14	52
	Бананы *	159	3		51	206	1 302
	чеснок	0.001					

Итого за Завтрак 1 686 29 30 128 806

Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих 2022 60гр	60	1	6	2	66	26,03
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн 5-11	200/6	4	5	14	120	104,04
	Жаркое по-домашнему 200	200	3	6	24	304	202,02
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из сушеных ягод (изюм) 2022	200			29	112	804,01
	чеснок	0.001					

Итого за Обед 726 12 18 98 744

Итого за день 1 412 41 48 226 1550

(лист 5)

Рацион: нач школ кор 1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Творожная запеканка 150гр	150	28	20	33	421	12,06
	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	13 033
	чеснок	0.001					

Итого за Завтрак 1	430	39	28	68	677	
Обед						
Нарезка огурцы свежие 60 гр	60			2	8	13 024,04
Свекольник 2022 200 гр	200	2	5	15	110	102,07
Вермишель с маслом 200гр	200	7	8	45	286	207,05
Фрикадельки из кур 90 гр	90/5	15	20	7	266	203,18
Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Напиток из брусники 200	200			17	67	55,04
чеснок	0.001					
Итого за Обед	815	28	34	115	879	
Итого за день	1 245	67	62	183	1556	

(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 овсянная из геркулеса жидкая 2022 150 гр	150/5	5	7	23	174	710,04
	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	13 033
	Груши свежие *	154.4	1	1	21	95	1 303
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		589	19	18	89	592	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих 2022 60гр	60	1	6	2	66	26,03
	Рассольник ленинградский 2022 200 гр	200	2	6	16	121	101,1
	Рожки отварные с маслом 200гр	200	7	8	45	286	207,04
	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
	Компот из сушеных ягод (курага) 2022	200	1		28	111	804,02
	чеснок	0.001					
Итого за Обед		810	30	37	129	964	
Итого за день		1 399	49	55	218	1556	

(лист 7)

Рацион: 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 220гр	220	19	32	5	388	1,06
	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
	Яблоки 200гр	200	1	1	29	141	11 001,04
	Огурцы свежие 30гр	30			1	4	13 020,01
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		730	24	33	85	749	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами* 60г	60		4	1	42	33,01
	Суп картофельный с рыбой 2022 250 гр	250	12	12	24	242	106,04
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/6.75	9	7	47	278	302,02

Пудинг из говядины 90	90	22	23	1	297	65,02
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
чеснок	0.001					
Итого за Обед	817	47	47	103	1004	
Итого за день	1 547	71	80	188	1753	

(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 пшенная молочная жидкая 2022 200гр	200	7	8	37	249	706
	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	13 031
	Печенье 25 гр	25				96	13 030
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		495	14	20	87	683	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом 60г	60	1	4	3	53	34,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 2022 200 гр	200	8	8	16	161	105,03
	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169	304,02
	Гуляш из филе кури 90гр	90	17	23	7	305	201,04
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток из облепихи 200	200			17	67	55,03
	чеснок	0.001					
Итого за Обед		767	33	43	98	897	
Итого за день		1 262	47	63	185	1580	

(лист 9)

Рацион: нач школ кор 1

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное паровое №269 200	200	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	807,04
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		497	37	22	92	710	
Обед							
	Салат из капусты белокачанной 60 гр	60	1	6	6	83	39,01
	Суп картофельный с бобовыми 2022 200 гр	200	5	4	17	117	104,1
	Рис отварной с маслом 200гр	200/11	5	8	54	303	305,04
	Биточки рыбные из горбуши 2021 90 гр	90	19	11	2	179	64,03
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Киселек детский Валетек+	200			6	24	465,03
	чеснок	0.001					
Итого за Обед		821	34	30	114	848	
Итого за день		1 318	71	52	206	1558	

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							
	Каша "Дружба с гречей" 2022 200гр	200/5	6	8	26	196	700,04
	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	13 033
	Яблоки 100 гр	100			10	71	11 001
	Томаты свежие 30г	30			1	7	61,02
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		615	19	18	82	597	
Обед							
	Салат из свежих огурцов №15 60г	60	1	6	2	64	13,03
	Борщ с капустой и картофелем 2022 200 гр	200	2	4	10	82	100,06
	Вермишель с маслом 200гр	200	7	8	45	286	207,05
	Фрикадельки из кур 90 гр	90/5	15	20	7	266	203,18
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток из черной смородины	200			20	76	56
	чеснок	0.001					
Итого за Обед		815	29	39	113	916	
Итого за день		1 430	48	57	195	1513	
Итого за период		13 734	545	593	1971	15629	
Среднее значение за период			54,5	59,3	197,1	1562,9	

Составил  Ковалева Алла Андреевна