

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор.шк

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 250гр	250/5	7	9	41	271	707,06
	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
	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111	800,03
	Яблоки 100 гр	100			10	71	11 001
	чеснок	0.001					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		635	20	19	96	665	
Обед	Салат из свежих огурцов №15	100	1	10	3	106	13,02
	Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	21	146	104,09
	Рожки отварные с маслом 200гр	200	7	8	45	286	207,04
	Шницель из говядины 100 гр	100	13	19	11	268	203,06
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	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
чеснок	0.001						
<b>Итого за Обед</b>		940	34	43	126	1029	
<b>Итого за день</b>		1 575	54	62	222	1694	

(лист 2)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор.шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суфле творожное паровое №269 250	250	36	26	40	534	54,02
	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
	Печенье 25 гр	25				96	13 030
	чеснок	0.001					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		555	40	26	90	846	
Обед	Салат из свежих помидоров №18	100	1	10	3	106	11,02
	Борщ с капустой и картофелем 2022 250 гр	250	2	5	13	102	100,04
	Рис отварной с маслом 200гр	200/11	5	8	54	303	305,04
	Котлеты рыбные (скуприя) 100г	100	17	18	10	267	13 023,03
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	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					
<b>Итого за Обед</b>		951	33	42	153	1109	
<b>Итого за день</b>		1 506	73	68	243	1955	

(лист 3)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор.шк

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 250гр	250/5	4	9	12	143	704,09

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					
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>645</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>70</b>	<b>589</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из капусты белокочанной	100	2	10	10	136	39
Рассольник ленинградский 2022 300 гр	300	3	9	24	182	101,11
Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
Шницель из филе кури	100	15	19	9	263	212
Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Киселек детский Валетек+	200			6	24	465,03
чеснок	0.001					
<b>Итого за Обед</b>	<b>999</b>	<b>31</b>	<b>48</b>	<b>129</b>	<b>1050</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 644</b>	<b>48</b>	<b>74</b>	<b>199</b>	<b>1639</b>	

(лист 4)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор.шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
Омлет натуральный 2022 250гр		250	22	36	6	440	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	807,04
Консервированная кукуруза		030	3	1	18	14	52
Бананы *		159	3		51	206	1 302
чеснок		0.001					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>736</b>	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>129</b>	<b>896</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из помидоров и огурцов свежих 2022		100	1	10	3	111	26,02
Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн		250/6	6	7	18	154	104,03
Жаркое по-домашнему 250 гр		250	3	8	30	380	202,04
Хлеб Витаминизированный 60 гр		60	5	1	32	156	1 002,05
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					
<b>Итого за Обед</b>		<b>896</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>125</b>	<b>977</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 632</b>	<b>50</b>	<b>63</b>	<b>254</b>	<b>1873</b>	

(лист 5)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор.шк

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
Творожная запеканка 200гр		200	37	26	44	560	12,02
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
Чай с молоком		200	2	2	6	44	806
чеснок		0.001					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>480</b>	<b>48</b>	<b>34</b>	<b>79</b>	<b>816</b>	

Нарезка огурцы свежие 100 гр	100	1		3	14	13 024,03
Свекольник 2022 250 гр	250	3	6	20	141	102,06
Вермишель с маслом 200гр	200	7	8	45	286	207,05
Фрикадельки из кур 100 гр	100/5	16	22	8	289	203,17
Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Напиток из брусники 200	200			17	67	55,04
чеснок	0.001					
<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>138</b>	<b>1017</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 425</b>	<b>82</b>	<b>71</b>	<b>217</b>	<b>1833</b>	

(лист 6)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор.шк

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша овсянная из геркулеса жидкая 2022 200 гр	200/5	7	9	30	225	710
	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
	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111	800,03
	Груши свежие *	154.4	1	1	21	95	1 303
	чеснок	0.001					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>639</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>96</b>	<b>643</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров и огурцов свежих 2022	100	1	10	3	111	26,02
	Рассольник ленинградский 2022 250 гр	250	3	7	20	151	101,09
	Рожки отварные с маслом 200гр	200	7	8	45	286	207,04
	Котлеты рыбные (скумбрия) 100г	100	17	18	10	267	13 023,03
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	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					
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>151</b>	<b>1146</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 579</b>	<b>57</b>	<b>64</b>	<b>247</b>	<b>1789</b>	

(лист 7)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор.шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный 2022 250гр	250	22	36	6	440	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
	Яблоки 100 гр	100			10	71	11 001
	Огурцы свежие 30гр	30			1	4	13 020,01
	чеснок	0.001					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>660</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>67</b>	<b>731</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с огурцами (площ)	100		7	1	70	33
	Суп картофельный с рыбой 2022 300 гр	300	15	14	29	291	106,06
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом1	200/9	12	10	63	370	302
	Пудинг из говядины 100	100	25	25	1	326	65,01
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	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
чеснок	0.001					
Итого за Обед	999	59	57	140	1280	
Итого за день	1 659	85	93	207	2011	

(лист 8)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор.шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая 2022 250 гр	250/5	10	10	47	314	706,06
	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
	Кофейный напиток с молоком 2022	200	3	3	21	121	805
	Печенье 25 гр	25				96	13 030
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		550	17	22	97	748	
Обед	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом	100	1	7	5	89	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 2022 250 гр	250	10	10	21	201	105,02
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	Гуляш из филе кури 100	100	19	26	7	340	201,01
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	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		949	41	53	130	1142	
Итого за день		1 499	58	75	227	1890	

(лист 9)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор.шк

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суфле творожное паровое №269 250	250	36	26	40	534	54,02
	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		547	41	26	94	770	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	2	10	10	136	39
	Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	21	146	104,09
	Рис отварной с маслом 200гр	200/11	5	8	54	303	305,04
	Биточки рыбные из горбуши 2021 100 гр	100	21	11	3	195	64,04
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	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		951	41	35	139	1024	
Итого за день		1 498	82	61	233	1794	

(лист 10)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор.шк

Неделя: 2

День: пятница

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша "Дружба с гречей" 2022 250гр	250/5	8	10	33	245	700,09
	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
	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111	800,03
	Яблоки 200гр	200	1	1	29	141	11 001,04
	Томаты свежие 30г	30			1	7	61,02
	чеснок	0.001					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		765	22	21	108	716	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов №15	100	1	10	3	106	13,02
	Борщ с капустой и картофелем 2022 250 гр	250	2	5	13	102	100,04
	Вермишель с маслом 200гр	200	7	8	45	286	207,05
	Фрикадельки из кур 100 гр	100/5	16	22	8	289	203,17
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,05
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток из черной смородины	200			20	76	56
	чеснок	0.001					
<b>Итого за Обед</b>		945	33	46	134	1079	
<b>Итого за день</b>		1 710	55	67	242	1795	
<b>Итого за период</b>		15 727	644	698	2291	18273	
<b>Среднее значение за период</b>			64,4	69,8	229,1	1827,3	

Составил  Ковалева Алла Андреевна

