

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудники

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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					
Итого за Обед		940	34	43	126	1029	
Итого за день		940	34	43	126	1029	

(лист 2)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудники

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 (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					
Итого за Обед		951	33	42	153	1109	
Итого за день		951	33	42	153	1109	

(лист 3)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудники

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из капусты белокачанной	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					
Итого за Обед		999	31	48	129	1050	
Итого за день		999	31	48	129	1050	

(лист 4)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудники

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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					
Итого за Обед	896	17	26	125	977	
Итого за день	896	17	26	125	977	

(лист 5)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудники

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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					
Итого за Обед	945	34	37	138	1017		
Итого за день	945	34	37	138	1017		

(лист 6)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудники

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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					
Итого за Обед	940	36	44	151	1146		
Итого за день	940	36	44	151	1146		

(лист 7)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудники

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат зеленый с огурцами (плот)	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	999	59	57	140	1280		

(лист 8)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудники

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		949	41	53	130	1142	

(лист 9)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудники

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		951	41	35	139	1024	

(лист 10)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудники

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	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					
Итого за Обед		945	33	46	134	1079	
Итого за день		945	33	46	134	1079	
Итого за период		9 515	359	431	1365	10853	
Среднее значение за период			35,9	43,1	136,5	1085,3	

Составил _____ Ковалева Алла Андреевна

Утвердил _____

