

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудник		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
	Фрикадельки1	100	12	14	15	237	243,01
	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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		945	33	38	130	998	
Итого за день		945	33	38	130	998	

(лист 2)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудник		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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		956	33	42	153	1109	
Итого за день		956	33	42	153	1109	

(лист 3)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудник		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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		1 004	31	48	129	1050	
Итого за день		1 004	31	48	129	1050	

(лист 4)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудник		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	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					
Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед	901	17	26	125	977	
Итого за день	901	17	26	125	977	

(лист 5)

Рацион: родительская плата; льготники; сотру

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
	Лапша 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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		950	34	37	138	1017	
Итого за день		950	34	37	138	1017	

(лист 6)

Рацион: родительская плата; льготники; сотру

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 (скупбрия) 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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		945	36	44	151	1146	
Итого за день		945	36	44	151	1146	

(лист 7)

Рацион: родительская плата; льготники; сотру

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат зеленый с огурцами (плос)	100		7	1	70	33
	Суп картофельный с рыбой 2022 300 гр	300	15	14	29	291	106,06
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		1 004	51	56	112	1135	
Итого за день		1 004	51	56	112	1135	

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудник		Неделя: 2			День: среда		
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
	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом 250гр	250	7	6	24	172	13 034
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом1	200/9	12	10	63	370	302
	Гуляш из свинины с соусом 100 гр	100/50	29	34	6	507	201,06
	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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		1 004	56	51	170	1395	
Итого за день		1 004	56	51	170	1395	

(лист 9)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудник		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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		956	41	35	139	1024	
Итого за день		956	41	35	139	1024	

(лист 10)

Рацион: родительская плата; льготники; сотрудник		Неделя: 2			День: пятница		
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
	Лапша 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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		950	33	46	134	1079	
Итого за день		950	33	46	134	1079	
Итого за период		9 615	365	423	138,1	10930	
Среднее значение за период			36,5	42,3	138,1	1093	

Составил _____ Ковалева А.А.

Утвердил _____

