

### Менюготавливаемых блюд

Рацион: нач школ кор 1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	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					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>585</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>613</b>	
<b>Обед</b>							
	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
	Фрикадельки 90 гр	90	11	13	14	215	243,02
	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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>108</b>	<b>827</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 400</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>196</b>	<b>1440</b>	

(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		
<b>Завтрак 1</b>							
	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					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>505</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>786</b>	
<b>Обед</b>							
	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 (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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		<b>772</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	<b>118</b>	<b>860</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 277</b>	<b>62</b>	<b>55</b>	<b>206</b>	<b>1646</b>	

(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		



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					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>595</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>68</b>	<b>561</b>	
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 маслом	150/6.75	3	7	26	169	304,02
	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
	Сок	200	1		21	94	815
	чеснок	0.001					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 012</b>	<b>26</b>	<b>41</b>	<b>116</b>	<b>928</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 607</b>	<b>42</b>	<b>65</b>	<b>184</b>	<b>1489</b>	

(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	98	52
	Бананы *	159	3		51	206	1 302
	чеснок	0.001					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>686</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>128</b>	<b>890</b>	
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих 2022 60гр	60	1	6	2	66	26,03
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		<b>731</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>98</b>	<b>744</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 417</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	<b>226</b>	<b>1634</b>	

(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					
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>430</b>	<b>39</b>	<b>28</b>	<b>68</b>	<b>677</b>	

<b>Обед</b>						
Нарезка огурцы свежие 60 гр	60			2	8	13 024,04
Свекольник 2022 200 гр	200	2	5	15	110	102,07
Лепешки 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					
Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>115</b>	<b>879</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 250</b>	<b>67</b>	<b>62</b>	<b>183</b>	<b>1556</b>	

(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		
<b>Завтрак 1</b>							
Каша овсянная из геркулеса жидкая 2022 150 гр	150/5	5	7	23	174	710,04	
Какао-напиток Витоска 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						
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>589</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>89</b>	<b>592</b>		
<b>Обед</b>							
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 (скуприя) 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						
Обработка солевая 5гр	5					13 031	
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>129</b>	<b>964</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 404</b>	<b>49</b>	<b>55</b>	<b>218</b>	<b>1556</b>		

(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		
<b>Завтрак 1</b>							
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					
Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>735</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>85</b>	<b>749</b>	
<b>Обед</b>						
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
Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169	304,02
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					
Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>	<b>822</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>82</b>	<b>895</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 557</b>	<b>65</b>	<b>80</b>	<b>167</b>	<b>1644</b>	

(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		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша пшеничная 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					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>495</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>683</b>	
<b>Обед</b>							
	Нарезка огурцы свежие 60 гр	60			2	8	13 024,04
	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом 200гр	200	6	5	19	141	13 034,01
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/6.75	9	7	47	278	302,02
	Гуляш из свинины с соусом 90 гр	90/50	27	31	5	473	201,07
	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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		<b>822</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>131</b>	<b>1154</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 317</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>218</b>	<b>1837</b>	

(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		
<b>Завтрак 1</b>							
	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					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>497</b>	<b>37</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	<b>710</b>	



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					
Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>	<b>826</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>848</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 323</b>	<b>71</b>	<b>52</b>	<b>206</b>	<b>1558</b>	

(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		
<b>Завтрак 1</b>							
	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 200гр	200	1	1	29	141	11 001,04
	чеснок	0.001					
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>685</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>100</b>	<b>660</b>	
<b>Обед</b>							
	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
	Лапша 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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>29</b>	<b>39</b>	<b>113</b>	<b>916</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 505</b>	<b>49</b>	<b>58</b>	<b>213</b>	<b>1576</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>14 057</b>	<b>552</b>	<b>589</b>	<b>2017</b>	<b>15936</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>55,2</b>	<b>58,9</b>	<b>201,7</b>	<b>1593,6</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Ковалева А.А.

Утвердил \_\_\_\_\_

