

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 пшеничная молочная вязкая 2022 200гр	200/5	3	7	10	115	704,05
	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		580	16	17	65	509	
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
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)1	100	14	22	15	308	211,02
	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
Итого за Обед		820	31	41	109	920	
Итого за день		1 400	47	58	174	1429	

(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
	Пряник 40 гр	040	2	2	29	138	1 102,01
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		520	38	24	117	828	
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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		760	26	33	118	860	
Итого за день		1 280	64	57	235	1688	

(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		

1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша рисовая молочная жидкая 2022 200гр	200/5	5	8	33	219	707
	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
	Яблоки 100 гр	100			10	71	11 001
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		590	17	25	93	698	
Обед							
	Салат из капусты белокачанной 60 гр	60	1	6	6	83	39,01
	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
Итого за Обед		960	26	41	116	928	
Итого за день		1 550	43	66	209	1626	

(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
	Яблоки 100 гр	100			10	71	11 001
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		610	26	30	87	755	
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					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		720	12	18	98	744	
Итого за день		1 330	38	48	185	1499	

(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		

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
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 брусники 200	200			17	67	55,04
чеснок	0.001					
Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед	810	28	34	115	879	
Итого за день	1 240	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
	Яблоки 100 гр	100			10	71	11 001
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		530	18	17	78	568	
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
	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
	Напиток из вишни	200			22	86	55,01
	чеснок	0.001					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		810	41	52	119	1174	
Итого за день		1 340	59	69	197	1742	

(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
Печенье 25 гр	25				96	13 030
Огурцы свежие 30гр	30			1	4	13 020,01
чеснок	0.001					
Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Завтрак 1	525	23	32	56	704	
Обед						
Салат зеленый с огурцами* 60г	60		4	1	42	33,01
Суп картофельный с рыбными фрикадельками 2022 200 гр	200	11	6	18	159	106,08
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
Итого за Обед	760	40	41	76	812	
Итого за день	1 285	63	73	132	1516	

(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 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
	Яблоки 200гр	200	1	1	29	141	11 001,04
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		670	15	21	116	728	
Обед							
	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
	Картофель отварной 150гр	150/6.75	3	6	30	178	301,02
	Бедро куриное	150	26	26	1	345	227,01
	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
Итого за Обед		820	39	38	110	926	
Итого за день		1 490	54	59	226	1654	

(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						
Завтрак 1	480	37	22	92	710		
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
Итого за Обед	810	34	30	114	848		
Итого за день	1 290	71	52	206	1558		

(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		
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 200гр	200	1	1	29	141	11 001,04
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		680	20	19	100	660	
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	207,06
	Котлеты из филе куриного 90 гр	90	14	17	9	246	203,03
	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
Итого за Обед		810	28	36	115	896	
Итого за день		1 490	48	55	215	1556	
Итого за период		13 974	554	599	1962	15824	
Среднее значение за период			55,4	59,9	196,2	1582,4	

Составил  Ковалева А.А.Утвердил 