

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Нач шк

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	
Итого за день		580	16	17	65	509	

(лист 2)

Рацион: Нач шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суфле творожное паровое №269 200	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
Итого за день		520	38	24	117	828	

(лист 3)

Рацион: Нач шк

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая 2022 200гр	200/5	5	8	33	219	707
	Кофейный напиток с молоком 2022	200	3	3	21	121	605
	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
Итого за день		590	17	25	93	698	

(лист 4)

Рацион: Нач шк

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

чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1	510	26	30	77	684	
Итого за день	510	26	30	77	684	

(лист 5)

Рацион: Нач шк

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					
Итого за Завтрак 1		430	39	28	68	677	
Итого за день		430	39	28	68	677	

(лист 6)

Рацион: Нач шк

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	
Итого за день		530	18	17	78	568	

(лист 7)

Рацион: Нач шк

Неделя: 2

День: вторник

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 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
	Нарезка огурцы свежие 30 гр	30			1	4	13 024,02
	чеснок	0.001					
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Завтрак 1		540	22	29	56	666	
Итого за день		540	22	29	56	666	

(лист 8)

Рацион: Нач 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 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 100 гр	100			10	71	11 001
чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1	570	14	20	97	658	
Итого за день	570	14	20	97	658	

(лист 9)

Рацион: Нач шк

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суфле творожное паровое №269 200	200	32	22	38	474	54,01
	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
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		490	37	22	92	710	
Итого за день		490	37	22	92	710	

(лист 10)

Рацион: Нач шк

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 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
	Яблоки 100 гр	100			10	71	11 001
	чеснок	0.001					
Итого за Завтрак 1		580	19	18	81	590	
Итого за день		580	19	18	81	590	
Итого за период		5 384	246	230	824	6588	
Среднее значение за период			24,6	23	82,4	658,8	

Составил _____ Ковалева А.А.

Утвердил _____