

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр 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 |
| | Тефтели из говядины с рисом (ежики)1 | 100 | 14 | 22 | 15 | 308 | 211,02 |
| | 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 | | 940 | 35 | 46 | 130 | 1069 | |
| Итого за день | | 940 | 35 | 46 | 130 | 1069 | |

(лист 2)

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр 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 (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 | | 940 | 33 | 42 | 153 | 1109 | |
| Итого за день | | 940 | 33 | 42 | 153 | 1109 | |

(лист 3)

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр Неделя: 1 День: среда

| 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 |
| | 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 | | 990 | 31 | 48 | 129 | 1050 | |
| Итого за день | | 990 | 31 | 48 | 129 | 1050 | |

(лист 4)

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр 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 | | | | | |
| Обработка солевая 5гр | 5 | | | | | 13 031 |
| Итого за Обед | 890 | 17 | 26 | 125 | 977 | |
| Итого за день | 890 | 17 | 26 | 125 | 977 | |

(лист 5)

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр

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 | 940 | 34 | 37 | 138 | 1017 | | |
| Итого за день | 940 | 34 | 37 | 138 | 1017 | | |

(лист 6)

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр

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 |
| | Гуляш из говядины с соусом 100 гр | 100/50 | 27 | 29 | 6 | 391 | 201,05 |
| | 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 вишни | 200 | | | 22 | 86 | 55,01 |
| | чеснок | 0.001 | | | | | |
| | Обработка солевая 5гр | 5 | | | | | 13 031 |
| Итого за Обед | 940 | 45 | 55 | 141 | 1245 | | |
| Итого за день | 940 | 45 | 55 | 141 | 1245 | | |

(лист 7)

Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Салат зеленый с огурцами (площ) | 100 | | 7 | 1 | 70 | 33 |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками 2022 250 гр | 250 | 14 | 7 | 22 | 203 | 106,07 |
| | 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 | 940 | 50 | 49 | 105 | 1047 | |
| Итого за день | 940 | 50 | 49 | 105 | 1047 | |

(лист 8)

| Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр | | 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 |
| | Картофель отварной 200гр | 200/9 | 4 | 8 | 39 | 232 | 301,04 |
| | Бедро куриное | 150 | 26 | 26 | 1 | 345 | 227,01 |
| | 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 | | 990 | 45 | 41 | 141 | 1095 | |
| Итого за день | | 990 | 45 | 41 | 141 | 1095 | |

(лист 9)

| Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр | | 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 | | 940 | 41 | 35 | 139 | 1024 | |
| Итого за день | | 940 | 41 | 35 | 139 | 1024 | |

(лист 10)

| Рацион: льготное питание; родительская плата; сотр | | 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 | 207,06 |
| | Котлеты из филе куриного 100 гр | 100 | 15 | 20 | 10 | 275 | 203,12 |
| | 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 | | 940 | 32 | 44 | 136 | 1065 | |

| | | | | | | |
|-----------------------|------|------|------|-------|--------|--|
| ень | 940 | 32 | 44 | 136 | 1065 | |
| период | 9450 | 363 | 423 | 1337 | 10698 | |
| ее значение за период | | 36,3 | 42,3 | 133,7 | 1069,8 | |

Составил



Ковалева А.А

Утвердил

