

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор 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 250гр | 250/5 | 4 | 9 | 12 | 143 | 704,09 |
| | 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 |
| | 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 | | 630 | 17 | 19 | 67 | 537 | |
| 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 | | 1570 | 52 | 65 | 197 | 1606 | |

(лист 2)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор шк

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | Суфле творожное паровое №269 250 | 250 | 36 | 26 | 40 | 534 | 54,02 |
| | Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 | 1 005,01 |
| | Бутерброд с джемом | 030/20 | 2 | | 33 | 135 | 401,03 |
| | Чай с сахаром 2021 | 200 | | | 4 | 17 | 807,01 |
| | Пряник 40 гр | 040 | 2 | 2 | 29 | 138 | 1 102,01 |
| | чеснок | 0.001 | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | 570 | 42 | 28 | 119 | 888 | |
| 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 | | 940 | 33 | 42 | 153 | 1109 | |
| Итого за день | | 1510 | 75 | 70 | 272 | 1997 | |

(лист 3)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор шк

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |

| Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | рецептуры |
|---|-------------|-----------|-----------|------------|-------------------------|-----------|
| Каша рисовая молочная жидкая 2022 250гр | 250/5 | 7 | 9 | 41 | 271 | 707,06 |
| 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 | 640 | 19 | 26 | 101 | 750 | |
| 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 |
| Сок | 200 | 1 | | 21 | 94 | 815 |
| чеснок | 0.001 | | | | | |
| Обработка солевая 5гр | 5 | | | | | 13 031 |
| Итого за Обед | 1190 | 32 | 48 | 150 | 1144 | |
| Итого за день | 1830 | 51 | 74 | 251 | 1894 | |

(лист 4)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор шк

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | Омлет натуральный 2022 250гр | 250 | 22 | 36 | 6 | 440 | 1,05 |
| | 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 | | 660 | 30 | 37 | 88 | 845 | |
| 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 | | 890 | 17 | 26 | 125 | 977 | |
| Итого за день | | 1550 | 47 | 63 | 213 | 1822 | |

(лист 5)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор шк

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | Творожная запеканка 200гр | 200 | 37 | 26 | 44 | 560 | 12,02 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|
| 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 | 480 | 48 | 34 | 79 | 816 | |
| Обед | | | | | | |
| Нарезка огурцы свежие 100 гр | 100 | 1 | | 3 | 14 | 13 024,03 |
| Свекольник 2022 250 гр | 250 | 3 | 6 | 20 | 141 | 102,06 |
| Лепешки 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 | 1420 | 82 | 71 | 217 | 1833 | |

(лист 6)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор 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 200 гр | 200/5 | 7 | 9 | 30 | 225 | 710 |
| | 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 | 20 | 19 | 85 | 619 | |
| 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 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 |
| | Напиток из вишни | 200 | | | 22 | 86 | 55,01 |
| | чеснок | 0.001 | | | | | |
| | Обработка солевая 5гр | 5 | | | | | 13 031 |
| Итого за Обед | | 940 | 47 | 60 | 141 | 1361 | |
| Итого за день | | 1520 | 67 | 79 | 226 | 1980 | |

(лист 7)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор шк

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | Омлет натуральный 2022 250гр | 250 | 22 | 36 | 6 | 440 | 1,05 |
| | 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 | 590 | 26 | 36 | 57 | 756 | |
| 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 | 1530 | 76 | 85 | 162 | 1803 | |

(лист 8)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор 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 250 гр | 250/5 | 10 | 10 | 47 | 314 | 706,06 |
| | 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 | | 620 | 17 | 22 | 107 | 723 | |
| 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 | | 1610 | 62 | 63 | 248 | 1818 | |

(лист 9)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор шк

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | |
| | Суфле творожное паровое №269 250 | 250 | 36 | 26 | 40 | 534 | 54,02 |
| | 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 | | 530 | 41 | 26 | 94 | 770 | |
| 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 | 1470 | 82 | 61 | 233 | 1794 | |

(лист 10)

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор 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 250гр | 250/5 | 8 | 10 | 33 | 245 | 700,09 |
| | 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 |
| | Какао-напиток Витошка 13 витаминов | 200 | 4 | 4 | 16 | 111 | 800,03 |
| | Яблоки 200гр | 200 | 1 | 1 | 29 | 141 | 11 001,04 |
| | чеснок | 0.001 | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | 730 | 22 | 21 | 107 | 709 | |
| 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 |
| | Сок | 200 | 1 | | 21 | 94 | 815 |
| | чеснок | 0.001 | | | | | |
| | Обработка солевая 5гр | 5 | | | | | 13 031 |
| Итого за Обед | | 1140 | 33 | 44 | 157 | 1159 | |
| Итого за день | | 1870 | 55 | 65 | 264 | 1868 | |
| Итого за период | | 15880 | 649 | 696 | 2283 | 18415 | |
| Среднее значение за период | | | 64,9 | 69,6 | 228,3 | 1841,5 | |

Составил  Ковалева А.А.Утвердил 