

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 жидкая 2022 200гр	200	7	8	37	249	706
	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
	Апельсин 130гр	130	1		11	52	11 001,06
Итого за Завтрак 1		610	21	18	93	624	
Обед							
	Огурцы натуральные соленые 40гр	40			1	5	13,07
	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом 200 гр	200	5	7	15	140	60,01
	Изделия макаронные отварные с маслом 150гр	150/6.75	5	6	36	222	207,08
	Шницель натуральный рубленный из свинины 100гр	100	16	55	8	465	233,03
	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
Итого за Обед		757	30	69	111	1060	
Итого за день		1 367	51	87	204	1684	

(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 №269 150	160	24	16	29	361	54
	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
	Яблоки 150гр	150	1	1	22	106	11 001,03
Итого за Завтрак 1		590	29	17	101	683	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками 60гр	60	2	12	7	145	3,03
	Борщ из свежей капусты с картофелем с тушеным консервированным мясом 200гр	200/10	5	6	12	115	59,01
	Рис отварной с маслом 150гр	150/6.75	4	6	40	225	305,02
	Биточки рыбные из горбуши 2021 100 гр	100	21	11	3	195	64,04
	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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		792	36	36	97	846	
Итого за день		1 382	65	53	198	1529	

(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		
Завтрак 1							

Каша гречневая вязкая на молоке с маслом1	200/5	9	9	39	265	702
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 150гр	150	1	1	22	106	11 001,03
Зефир	020			16	65	
Итого за Завтрак 1	645	17	22	127	774	
Обед						
Салат из моркови	060	1	6	6	82	3,02
Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн 250	250/6	6	7	18	154	104,12
Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169	304,02
Шницель из филе кури	100	15	19	9	263	212
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
Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед	838	30	40	116	921	
Итого за день	1 483	47	62	243	1695	

(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
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Консервированная кукуруза	030	3	1	18	98	52
	Печенье 25 гр	25				96	13 030
	Школьное молоко	200	6	6	9	118	51
Итого за Завтрак 1		732	32	37	69	841	
Обед							
	Салат из свеклы*	60	1	3	6	53	6,01
	Суп картофельный с бобовыми 2022 200 гр	200	5	4	17	117	104,1
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/6.75	9	7	47	278	302,02
	Котлеты домашняя 2022 100 гр	100	9	16	8	215	203,04
	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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		782	28	31	108	808	
Итого за день		1 514	60	68	177	1649	

(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							
	Каша рисовая молочная жидкая 2022 200гр	200/5	5	8	33	219	707
	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
Масло сливочное порционное	10		8		75	13 031
Апельсин 130гр	130	1		11	52	11 001,06
Итого за Завтрак 1	625	19	26	89	669	
Обед						
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
Котлеты рубленные из птицы 100гр	100/5	16	25	14	343	13 037
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
Икра кабачковая 40гр	40		4	2	28	13 035,01
Яйцо	040	5	5		63	8
Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед	807	34	46	123	1007	
Итого за день	1 432	53	72	212	1676	

(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 пшеничная молочная вязкая 2022 200гр	200/5	3	7	10	115	704,05
	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
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
Итого за Завтрак 1		585	17	17	63	476	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью 60гр	60	1	3	3	42	4,02
	Суп картофельный с бобовыми 2022 200 гр	200	5	4	17	117	104,1
	Вермишель с маслом 150гр	150	5	6	34	215	207,07
	Котлеты Московские 100 гр	100	14	32	11	388	203,22
	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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		775	29	46	111	971	
Итого за день		1 360	46	63	174	1447	

(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 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
	Мармелад 25гр	25	4		18	67	13 039,03
	Школьное молоко	200	6	6	9	118	51

Итого за Завтрак 1		752	36	36	104	869	
Обед							
	Салат из моркови с курагой 60 гр	60	1	2	10	52	41,03
	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом 200 гр	200	5	7	15	140	60,01
	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169	304,02
	Шницель из филе кури	100	15	19	9	263	212
	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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		782	28	36	95	790	
Итого за день		1 534	64	72	199	1659	

(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 150гр	150	1	1	22	106	11 001,03
Итого за Завтрак 1		620	15	21	109	693	
Обед							
	Огурцы свежие 40гр	40			1	6	13 020,02
	Икра кабачковая 40гр	40		4	2	28	13 035,01
	Борщ из свежей капусты с картофелем с тушеным консервированным мясом 200гр	200/10	5	6	12	115	59,01
	Рис отварной с маслом 150гр	150/6.75	4	6	40	225	305,02
	Котлеты рыбные (скумбрия) 100гр	100	17	18	10	267	13 023,03
	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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		812	31	35	122	894	
Итого за день		1 432	46	56	231	1587	

(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 №269 150	160	24	16	29	361	54
	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
	Пастила 25гр	25	1		20	81	13 039,01
Итого за Завтрак 1		465	29	16	99	658	
Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами 60гр	60	1	6	5	76	21,01
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн 250	250/6	6	7	18	154	104,12
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/6.75	9	7	47	278	302,02

Биточки особые 100 гр	100	12	14	12	224	203,19
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
Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед	838	32	35	112	877	
Итого за день	1 303	61	51	211	1535	

(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
	Масло сливочное порционное	10		8		75	13 031
	Апельсин 130гр	130	1		11	52	11 001,06
Итого за Завтрак 1		625	20	26	82	646	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками 60гр	60	2	12	7	145	3,03
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 2022 200 гр	200	11	6	18	159	106,08
	Фасоль овощная отварная 150гр	150	14	1	33	206	132,01
	Фрикадельки из кур 100 гр	100/5	16	22	8	289	203,17
	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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		780	47	42	124	1053	
Итого за день		1 405	67	68	206	1699	
Итого за период		14 212	560	652	2055	16160	
Среднее значение за период			56	65,2	205,5	1616	

Составил _____ Ковалева А.А.

Утвердил _____

