

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Комплект старшая шк; стар коррек шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая 2022 200гр	200	7	8	37	249	706
	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
	Апельсин 130гр	130	1		11	52	11 001,06
Итого за Завтрак 1		610	21	18	93	624	
Обед							
	Огурцы натуральные соленые 60гр	60			1	8	13,05
	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом 250 гр	250	7	8	19	174	60
	Изделия макаронные отварные с маслом 200 гр	200	7	8	45	286	207,09
	Шницель натуральный рубленый из свинины 100гр	100	16	55	8	465	233,03
	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
Итого за Обед		900	37	72	140	1239	
Итого за день		1 510	58	90	233	1863	

(лист 2)

Рацион: Комплект старшая шк; стар коррек 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
	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
	Яблоки 150гр	150	1	1	22	106	11 001,03
Итого за Завтрак 1		630	37	23	110	796	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками 100гр	100	1	10	6	122	3
	Борщ из свежей капусты с картофелем с тушеным консервированным мясом 250гр	250/10	6	7	14	142	59
	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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		966	40	37	128	1006	
Итого за день		1 596	77	60	238	1802	

(лист 3)

Рацион: Комплект старшая шк; стар коррек шк

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 моркови1	100	1	10	9	130	3
Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн 250	250/6	6	7	18	154	104,12
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
Компот из сушеных ягод (курага) 2022	200	1		28	111	804,02
Сок	200	1		21	94	815
Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед	1 160	35	46	165	1197	
Итого за день	1 805	52	68	292	1971	

(лист 4)

Рацион: Комплект старшая шк; стар коррек 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
	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	100	2	5	10	88	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями 2022 250 гр	250	3	4	23	133	113,06
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом1	200/9	12	10	63	370	302
	Котлеты домашняя 2022 100 гр	100	9	16	8	215	203,04
	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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		954	33	36	150	1029	
Итого за день		1 686	65	73	219	1870	

(лист 5)

Рацион: Комплект старшая шк; стар коррек шк

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
Масло сливочное порционное	10		8		75	13 031
Сыр твердый порционный	20	5	5		70	13 033
Апельсин 130гр	130	1		11	52	11 001,06
Итого за Завтрак 1	625	19	26	89	669	

Обед						
Сельдь с луком 80/20	80	8	11	3	139	30,02
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
Котлеты рубленые из птицы 100гр	100/5	16	25	14	343	13 037
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
Итого за Обед	934	42	51	154	1218	
Итого за день	1 559	61	77	243	1887	

(лист 6)

Рацион: Комплект старшая шк; стар коррек шк

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 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
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
Итого за Завтрак 1		585	17	17	63	476	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью 100гр	100	1	5	5	70	4
	Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	21	146	104,09
	Вермишель с маслом 200гр	200	7	8	45	286	207,06
	Котлеты Московские 100 гр	100	14	32	11	388	203,22
	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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		945	35	51	144	1177	
Итого за день		1 530	52	68	207	1653	

(лист 7)

Рацион: Комплект старшая шк; стар коррек 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 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 100 гр	100	2	3	17	86	41,02

Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом 250 гр	250	7	8	19	174	60
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
Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед	954	35	40	131	992	
Итого за день	1 706	71	76	235	1861	

(лист 8)

Рацион: Комплект старшая шк; стар коррек 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 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 60гр	60	1	6	3	42	13 035
	Борщ из свежей капусты с картофелем с тушеным консервированным мясом 250гр	250/10	6	7	14	142	59
	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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		966	37	40	155	1091	
Итого за день		1 586	52	61	264	1784	

(лист 9)

Рацион: Комплект старшая шк; стар коррек 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 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		505	37	22	108	771	
Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами 100гр	100	1	10	8	127	21
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн 250	250/6	6	7	18	154	104,12
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом1	200/9	12	10	63	370	302
	Биточки особые 100 гр	100	12	14	12	224	203,19
	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

Сок	200	1		21	94	815
Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед	1 160	39	42	168	1192	
Итого за день	1 665	76	64	276	1963	

(лист 10)

Рацион: Комплект старшая шк; стар коррек 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
	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 100гр	100	1	10	6	122	3
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 2022 250 гр	250	14	7	22	203	106,07
	Фасоль овощная отварная 200гр	200	19	2	44	275	132,02
	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
	Компот из сушеных ягод (изюм) 2022	200			29	112	804,01
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		950	57	42	154	1221	
Итого за день		1 575	77	68	236	1867	
Итого за период		16 218	641	705	2443	18521	
Среднее значение за период			64,1	70,5	244,3	1852,1	

Составил _____ Ковалева А.А.

