

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							
	Рожки отварные с маслом	150/6.75	5	6	36	222	207,02
	Шницель натуральный рубленый из свинины 90гр	90	2	11	10	145	233,04
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Чай с сахаром 2021	200			4	17	807,01
Итого за Завтрак 1		507	11	18	79	526	
Итого за день		507	11	18	79	526	

(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							
	Рис отварной с маслом 150гр	150/6.75	4	6	40	225	305,02
	Биточки рыбные из горбуши 2021 90 гр	90	19	11	2	179	64,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Чай с лимоном	200/10/7	1		8	37	807,04
	Яблоки 150гр	150	1	1	22	106	11 001,03
Итого за Завтрак 1		674	29	19	101	689	
Итого за день		674	29	19	101	689	

(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							
	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169	304,02
	Шницель из филе кури 90 гр	90	14	17	8	242	212,02
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111	800,03
Итого за Завтрак 1		507	25	29	79	664	
Итого за день		507	25	29	79	664	

(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							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/6.75	9	7	47	278	302,02
	Котлеты домашняя 2022 90 гр	90	8	15	7	193	203,13
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Чай с сахаром 2021	200			4	17	807,01
Итого за Завтрак 1		507	21	23	87	630	
Итого за день		507	21	23	87	630	

(лист 5)

Рацион: Нач шк		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевая ценность	рецептуры
Рис отварной с овощами 150 гр 2023	150	4	5	35	198	311,03
Котлеты рубленые из птицы 90гр	90/5	15	22	12	308	13 037,01
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
Мандарин	100	1		8	38	11 001
Пастила 25гр	25	1		20	81	13 039,01
Итого за Завтрак 1	630	25	28	110	791	
Итого за день	630	25	28	110	791	

(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	Вермишель с маслом 150гр	150	5	6	34	215	207,07
	Котлеты Московские 90 гр	90	12	29	9	349	203,23
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Чай с сахаром 2021	200			4	17	807,01
Итого за Завтрак 1	500	21	36	76	723		
Итого за день	500	21	36	76	723		

(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	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169	304,02
	Шницель из филе кури 90 гр	90	14	17	8	242	212,02
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111	800,03
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
Итого за Завтрак 1	607	26	29	87	702		
Итого за день	607	26	29	87	702		

(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	Рис отварной с маслом 150гр	150/6.75	4	6	40	225	305,02
	Котлеты рыбные (скупбрия) 90г	90	15	16	9	238	13 023,04
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Чай с лимоном	200/10/7	1		8	37	807,04
Итого за Завтрак 1	524	24	23	86	642		
Итого за день	524	24	23	86	642		

(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	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/6.75	9	7	47	278	302,02

Блинточки особые 90 гр	90	11	12	10	196	203,2
Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Чай с сахаром 2021	200			4	17	807,01
Яблоки 150гр	150	1	1	22	106	11 001,03
Итого за Завтрак 1	657	25	21	112	739	
Итого за день	657	25	21	112	739	

(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							
	Изделия макаронные отварные с маслом 150гр	150/6.75	5	6	36	222	207,08
	Фрикадельки из кур 90 гр	90/5	15	20	7	266	203,18
	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
Итого за Завтрак 1		512	24	27	78	654	
Итого за день		512	24	27	78	654	
Итого за период		5 625	231	253	895	6760	
Среднее значение за период			23,1	25,3	89,5	676	

Составил _____ Ковалева А.А.

Утвердил _____

