

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: льготное питание; родитель плата; сотрудник Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы натуральные соленые 60гр	60			1	8	13,05
	Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом 250 гр	250	7	8	19	174	60
	Рожки отварные с маслом	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		900	37	72	140	1239	

(лист 2)

Рацион: льготное питание; родитель плата; сотрудник Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		966	40	37	128	1006	

(лист 3)

Рацион: льготное питание; родитель плата; сотрудник Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		960	34	46	144	1103	
Итого за день		960	34	46	144	1103	

(лист 4)

Рацион: льготное питание; родитель плата; сотрудник Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы	100	2	5	10	88	6

Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	21	146	104,09
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	36	37	148	1042	
Итого за день	954	36	37	148	1042	

(лист 5)

Рацион: льготное питание; родитель плата; сотрудник

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	934	42	51	154	1218		

(лист 6)

Рацион: льготное питание; родитель плата; сотрудник

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	945	35	51	144	1177		

(лист 7)

Рацион: льготное питание; родитель плата; сотрудник

Неделя: 2

День: вторник

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

ль	954	35	40	131	992	
----	-----	----	----	-----	-----	--

(лист 8)

Рацион: льготное питание; родитель плата; сотрудник

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	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	44	157	1165	
Итого за день		966	37	44	157	1165	

(лист 9)

Рацион: льготное питание; родитель плата; сотрудник

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами 100гр	100	1	10	8	127	21
	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом 250гр	250	7	6	24	172	13 034
	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
	Обработка солевая 5гр	5					13 031
Итого за Обед		954	39	41	153	1116	
Итого за день		954	39	41	153	1116	

(лист 10)

Рацион: льготное питание; родитель плата; сотрудник

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая 60гр	60	1	6	3	42	13 035
	Огурцы свежие 40гр	40			1	6	13 020,02
	Суп рисовый с мясом 250 гр	250	2	3	15	91	151
	Капуста тушеная с маслом 200гр	200/9	5	8	22	170	300
	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		959	31	40	123	930	
Итого за день		959	31	40	123	930	
Итого за период		9 492	366	459	1422	10988	
Среднее значение за период			36,6	45,9	142,2	1098,8	

Составил _____ Ковалева А.А.

Утвердил _____

