

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Комплект старшая шк; Старшая корр школа

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 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 |
| | 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 | | 1 510 | 58 | 90 | 233 | 1863 | |

(лист 2)

Рацион: Комплект старшая шк; Старшая корр школа

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 |
| | Яблоки 150гр | 150 | 1 | 1 | 22 | 106 | 11 001,03 |
| Итого за Завтрак 1 | | 680 | 41 | 27 | 112 | 856 | |
| 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 | | 1 646 | 81 | 64 | 240 | 1862 | |

(лист 3)

Рацион: Комплект старшая шк; Старшая корр школа

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; Старшая корр школа

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; Старшая корр школа

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 |
| Итого за Завтрак 1 | | 625 | 19 | 26 | 89 | 669 |
| Обед | | | | | | |
| | Сельдь с луком 80/20 | 80 | 8 | 11 | 3 | 139 |
| | Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом 250гр | 250 | 7 | 6 | 24 | 172 |
| | Картофель отварной 200гр | 200/9 | 4 | 8 | 39 | 232 |
| | Котлеты рубленые из птицы 100гр | 100/5 | 16 | 25 | 14 | 343 |
| | Хлеб Витаминизированный 60 гр | 60 | 5 | 1 | 32 | 156 |
| | Хлеб ржаной с йодоказеином1 | 30 | 2 | | 13 | 64 |
| | Компот из сушеных ягод (изюм) 2022 | 200 | | | 29 | 112 |
| Итого за Обед | | 934 | 42 | 51 | 154 | 1218 |
| Итого за день | | 1 559 | 61 | 77 | 243 | 1887 |

(лист 6)

Рацион: Комплект старшая шк; Старшая корр школа

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; Старшая корр школа

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; Старшая корр школа

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 | | | | | | | |
| | 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 (скуприя) 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 | | 1 586 | 52 | 65 | 266 | 1858 | |

(лист 9)

Рацион: Комплект старшая шк; Старшая корр школа

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 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 | | 555 | 41 | 26 | 110 | 831 | |
| 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 |
| | Сок | 200 | 1 | | 21 | 24 | 215 |
| | Обработка солевая 5гр | 5 | | | | | 13 031 |

| | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|-----|------|--|
| за Обед | 1 154 | 40 | 41 | 174 | 1210 | |
| о за день | 1 709 | 81 | 67 | 284 | 2041 | |

(лист 10)

Рацион: Комплект старшая шк; Старшая корр школа

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 | | | | | | | |
| | 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 | | 1 584 | 51 | 66 | 205 | 1576 | |
| Итого за период | | 16 321 | 624 | 714 | 2424 | 18442 | |
| Среднее значение за период | | | 62,4 | 71,4 | 242,4 | 1844,2 | |

Составил _____ Ковалева А.А.

Утвердил _____

