

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							
	Изделия макаронные отварные с маслом 150гр	150/6.75	5	6	36	222	207,07
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)1 90гр	90	12	20	13	279	211,04
	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		507	21	27	82	660	
Итого за день		507	21	27	82	660	

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 овощами 200 гр 2023	200	5	7	47	266	311,04
	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
Итого за Завтрак 1		567	29	19	86	624	
Итого за день		567	29	19	86	624	

Рацион: Нач шк		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Рагу из свинины 250 гр	250	14	23	29	370	405,01
	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		510	22	28	74	623	
Итого за день		510	22	28	74	623	

Рацион: Нач шк		Неделя: 1			День: четверг		
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
	Котлеты рубленные из птицы 90гр	90/5	15	23	12	310	13 036,01
	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		512	22	31	71	638	
Итого за день		512	22	31	71	638	

Рацион: Нач шк		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гороховая 5-11	150	17	8	35	278	13 014
	Котлеты домашняя 2022 90 гр	90	13	26	7	310	203,1
	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
Завтрак 1	500	34	35	77	754	
Итого за день	500	34	35	77	754	

Рацион: Нач шк

Неделя: 2

День: понедельник

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	207,07
	Котлеты домашняя 2022 90 гр	90	13	26	7	310	203,1
	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	507	22	33	76	691		
Итого за день	507	22	33	76	691		

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
	Котлеты из филе куриного	100	16	18	11	266	203,03
	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	517	27	30	82	688		
Итого за день	517	27	30	82	688		

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		

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
	Гуляш из свинины с соусом 90гр	90/50	21	55	4	592	260
	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	557	34	63	84	1029		
Итого за день	557	34	63	84	1029		

Рацион: Нач шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша ячневая рассыпчатая с луком 200 гр	200	6	28	44	440	200
	Котлеты рубленные из птицы 90гр	90/5	15	23	12	310	13 036,01
	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
Итого за Завтрак 1	555	25	52	91	916	
Итого за день	555	25	52	91	916	
Итого за период	5 256	260	341	809	7265	
Среднее значение за период		26	34,1	80,9	726,5	

Составил  Ковалева Алла Андреевна



