

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: нач школ кор 1		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	200/5	8	9	38	254	706
	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111	800,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Сыр твердый порционный	20	5	5		70	13 033
	Яблоки	100	1	1	15	71	11 001
Итого за Завтрак 1		585	22	20	98	648	
Обед	Огурцы свежие 50гр	50			1	7	13 020,04
	Икра кабачковая 50 гр	50	1		3	14	13 025
	Рассольник ленинградский 2022 200гр	200	3	6	17	121	101,1
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	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
	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
	Итого за Обед		912	28	36	100	824
Итого за день		1497	50	56	198	1472	

Рацион: нач школ кор 1		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
	Бутерброд с джемом	030/20	2	1	29	135	401,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Чай с сахаром 2021	200			4	17	807,01
Итого за Завтрак 1		480	36	23	84	690	
Обед	Салат из моркови с яблоками и ягодами 60гр	60	1	4	7	63	60,03
	Борщ с фасолью и картофелем 200 гр	200	3	4	14	105	84,01
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Рис отварной с овощами 200 гр 2023	200	5	7	47	266	311,04
	Биточки рыбные из горбуши 2021 100 гр	100	21	11	3	195	64
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Компот из сушеных ягод (курага) 2022	200	1		28	111	804,01
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		925	38	30	128	918	
Итого за день		1 405	74	53	212	1608	

Рацион: нач школ кор 1		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
Итого за Завтрак 1	475	16	21	89	603	

Обед						
Яблоки печеные	100			19	83	372
Соус ягодный	20			4	15	578
Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	22	146	104,09
Бульон из кур	100	3	3		36	29
Рагу из свинины 250 гр	250	14	23	29	370	405,01
Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
Киселек детский Валетек+	200			6	24	465,03
Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед	985	27	32	109	816	
Итого за день	1 460	43	53	198	1419	

Рацион: нач школ кор 1

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	352	1,02
	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
Итого за Завтрак 1		507	26	31	60	629	

Обед							
	Салат из свеклы с грецким орехом 60 гр	60	1	8	6	98	30,03
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн 200	200/6	5	6	14	129	104,14
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169	304,02
	Котлеты рубленые из птицы 90гр	90/5	15	23	12	310	13 036,01
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Напиток из брусники 200	200			17	73	55,04
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		883	31	48	104	957	
Итого за день		1 390	57	79	164	1586	

Рацион: нач школ кор 1

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	218	707
	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111	800,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Сыр твердый порционный	20	5	5		70	13 033
	Масло сливочное порционное	10		8		75	13 031
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
Итого за Завтрак 1		595	19	26	86	654	
Обед							
	Яйцо	040	5	5		63	8

Огурцы свежие 50гр	50			1	7	13 020,04
Борщ с капустой и картофелем 2022 200 гр	200	2	4	11	82	100,06
Бульон из кур	100	3	3		36	29
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
Компот из сушеных ягод (изюм) 2022	200			29	112	804
Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед	895	44	47	112	1030	
Итого за день	1 490	63	73	198	1684	

Рацион: нач школ кор 1

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
Итого за Завтрак 1		485	16	17	55	438	

Обед							
	Огурцы свежие 100гр	100	1		3	14	13 020,01
	Суп картофельный с бобовыми 2022 250 гр	250	6	5	22	146	104,09
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	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 Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Компот из сушеных ягод (курага) 2022	200	1		28	111	804,01
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		962	33	41	125	981	
Итого за день		1 447	49	58	180	1419	

Рацион: нач школ кор 1

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	352	1,02
	Чай с лимоном	200/10/7	1		8	37	807,04
	Бутерброд с джемом	030/20	2	1	29	135	401,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Консервированная кукуруза	030	3	1	18	98	52
Итого за Завтрак 1		527	26	31	73	686	

Обед							
	Салат из моркови с курагой 60г	60	1	3	10	71	40,01
	Суп постный картофельный с макаронными изделиями со сметаной*	200/6	2	5	19	122	113,05
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169	304,02
	Котлеты из филе куриного 90 гр	90	14	17	9	246	203,09
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3	317
	Обработка солевая 5гр	5					13 034

Обед	878	27	36	94	789	
Итого за день	1 405	53	67	167	1475	

Рацион: нач школ кор 1

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	200/5	8	9	38	254	706
	Кофейный напиток с молоком 2022	200	3	3	21	121	805
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Масло сливочное порционное	10		8		75	13 031
	Яблоки 150гр	150	1	1	22	106	11 001,03
Итого за Завтрак 1		625	16	22	110	698	
Обед							
	Салат зеленый 2023 60 гр	60		4		32	17,01
	Борщ с капустой и картофелем 2022 200 гр	200	2	4	11	82	100,06
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Рис отварной с маслом 150гр	150/6.75	4	6	40	225	305,02
	Котлеты рыбные (скупбрия) 100г	100	17	18	10	267	13 023,03
	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
	Напиток из вишни	200			22	86	55,01
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		882	30	36	112	870	
Итого за день		1 507	46	58	222	1568	

Рацион: нач школ кор 1

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	1	29	135	401,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
Итого за Завтрак 1		480	36	23	84	690	
Обед							
	Огурцы свежие 50гр	50			1	7	13 020,04
	Консервированная кукуруза	030	3	1	18	98	52
	Рассольник ленинградский 2022 200гр	200	3	6	17	121	101,1
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	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
	Киселек детский Валетек+	200			6	24	465,03
	Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед		942	43	73	122	1298	
Итого за день		1 422	79	96	206	1988	

Рацион: нач школ кор 1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная	200/5	7	8	33	219	703
	Какао-напиток Витоска 13 витаминов	200	4	4	16	111	800,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01

Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78	1 002,02
Сыр твердый порционный	20	5	5		70	13 033
Масло сливочное порционное	10		8		75	13 031
Бананы *	159	3		51	206	1 302
Итого за Завтрак 1	654	23	26	129	823	

Обед						
Яйцо	040	5	5		63	8
Горошек зеленый консервированный	30	1		2	12	23
Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн 5-11	200/6	4	5	14	120	104,04
Бульон из кур	100	3	3		36	29
Каша ячневая рассыпчатая с луком 200 гр	200	6	28	44	440	200
Котлеты рубленые 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
Напиток из брусники 200	200			17	73	55,04
Обработка солевая 5гр	5					13 034
Итого за Обед	936	38	65	118	1196	
Итого за день	1 590	61	91	247	2019	
Итого за период	14 663	575	684	1992	16238	
Среднее значение за период		57,5	68,4	199,2	1623,8	

Составил _____ Ковалева А.А.

Утвердил _____

