

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор 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	200/5	8	9	38	254	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
	Яблоки 150гр	150	1	1	22	106	11 001,03
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>635</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>105</b>	<b>683</b>	
Обед	Огурцы свежие 50гр	50			1	7	13 020,04
	Икра кабачковая 50 гр	50	1		3	14	13 025
	Рассольник ленинградский 2022 250гр	250	3	7	21	151	101,09
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Изделия макаронные отварные с маслом 200гр	200	7	8	45	283	207,08
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)1	100	14	22	15	308	211,02
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 045</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>131</b>	<b>1022</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 680</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>236</b>	<b>1705</b>	

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор 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	1	29	135	401,03
	Чай с сахаром 2021	200			4	17	807,01
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>530</b>	<b>40</b>	<b>27</b>	<b>86</b>	<b>750</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоками и ягодами 100гр	100	1	6	11	105	60
	Борщ с фасолью и картофелем 250 гр	250	4	5	17	129	84
	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 Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 045</b>	<b>42</b>	<b>33</b>	<b>151</b>	<b>1062</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 575</b>	<b>82</b>	<b>60</b>	<b>237</b>	<b>1812</b>	

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор 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
Школьное молоко	200	6	6	9	118	51
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>675</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>98</b>	<b>721</b>	
<b>Обед</b>						
Яблоки печеные	100			19	83	372
Соус ягодный	20			4	15	578
Суп картофельный с бобовыми 2022 300 гр	300	8	6	26	176	104,11
Бульон из кур	100	3	3		36	29
Рагу из свинины 250 гр	250	14	23	29	370	405,01
Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 065</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>129</b>	<b>928</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 740</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>227</b>	<b>1649</b>	

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор школа

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный 2022 200гр	200	18	29	5	352	1,02
	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
	Консервированная кукуруза	030	3	1	18	98	52
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>507</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>60</b>	<b>629</b>	

<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с грецким орехом 100 гр	100	2	13	10	163	30
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн	250/6	6	7	18	159	104,12
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	Котлеты рубленные из птицы 100гр	100/5	16	25	14	343	13 036
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 065</b>	<b>38</b>	<b>58</b>	<b>139</b>	<b>1219</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 572</b>	<b>64</b>	<b>89</b>	<b>199</b>	<b>1848</b>	

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор школа

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	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 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
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>595</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>86</b>	<b>654</b>	
<b>Обед</b>							

Бутерброд с сельдью	30/25	6	4	13	114	336
Огурцы свежие 50гр	50			1	7	13 020,04
Борщ с капустой и картофелем 2022 250 гр	250	2	5	13	102	100,04
Бульон из кур	100	3	3		36	29
Каша гороховая 200	200	22	10	47	365	
Котлеты домашняя 2022 100 гр	100	14	28	8	343	203,04
Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 050</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>156</b>	<b>1299</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 645</b>	<b>73</b>	<b>77</b>	<b>242</b>	<b>1953</b>	

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор школа

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	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
	Сок	200			22	90	815
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>685</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>528</b>	

<b>Обед</b>							
	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 200гр	200	7	8	45	283	267,08
	Котлеты домашняя 2022 100 гр	100	14	28	8	343	203,04
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 045</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>151</b>	<b>1153</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 730</b>	<b>55</b>	<b>62</b>	<b>228</b>	<b>1681</b>	

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор школа

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>527</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>73</b>	<b>686</b>	

<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с курагой	100	2	5	17	118	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями 2022 250 гр	250	3	4	24	133	113,06
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225	304
	Котлеты из филе куриного 100 гр	100	15	20	10	275	203,12
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07

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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 054</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>132</b>	<b>1010</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 581</b>	<b>60</b>	<b>73</b>	<b>205</b>	<b>1696</b>	

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор школа      Неделя: 2      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	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 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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>625</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>110</b>	<b>698</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый 2023 100 гр	100		6		54	17
	Борщ с капустой и картофелем 2022 250 гр	250	2	5	13	102	100,04
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Рис отварной с маслом 200гр	200/11	5	8	54	303	305,04
	Котлеты рыбные (скупбрия) 100г	100	17	18	10	267	13 023,03
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 056</b>	<b>34</b>	<b>41</b>	<b>144</b>	<b>1068</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 681</b>	<b>50</b>	<b>63</b>	<b>254</b>	<b>1766</b>	

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор школа      Неделя: 2      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	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	1	29	135	401,03
	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64	1 005,01
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>530</b>	<b>40</b>	<b>27</b>	<b>86</b>	<b>750</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие 50гр	50			1	7	13 020,04
	Консервированная кукуруза	030	3	1	18	98	52
	Рассольник ленинградский 2022 250гр	250	3	7	21	151	101,09
	Бульон из кур	100	3	3		36	29
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом1	200/9	12	10	63	370	302
	Гуляш из свинины с соусом 100гр	100/50	22	59	4	638	260
	Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 084</b>	<b>50</b>	<b>81</b>	<b>158</b>	<b>1544</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 614</b>	<b>90</b>	<b>108</b>	<b>244</b>	<b>2294</b>	

Рацион: Комплект старшая шк; старшая кор школа      Неделя: 2      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							

Каша манная молочная	200/5	7	8	33	219	703
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
Бананы *	159	3		51	206	1 302
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>654</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>129</b>	<b>823</b>	
<b>Обед</b>						
Сельдь с луком 80/20	80	8	11	3	139	30,01
Суп картофельный с бобовыми со сметаной постн.	250/6	6	6	18	150	104,03
Бульон из кур	100	3	3		36	29
Картофель отварной 200гр	200/9	4	8	37	224	301,04
Котлеты рубленые из птицы 100гр	100/5	16	25	14	343	13 036
Хлеб Витаминизированный 60 гр	60	5	1	32	156	1 002,07
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 045</b>	<b>44</b>	<b>54</b>	<b>134</b>	<b>1185</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 699</b>	<b>67</b>	<b>80</b>	<b>263</b>	<b>2008</b>	
<b>Итого за период</b>	<b>16 567</b>	<b>652</b>	<b>733</b>	<b>2335</b>	<b>18412</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>65,2</b>	<b>73,3</b>	<b>233,5</b>	<b>1841,2</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Ковалева А.А.

Утвердил \_\_\_\_\_

