

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: 2023 7-11****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10	42,7	28,01
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200	200	8,68	12,51	31,2	251,95	74,14
	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,08
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
Итого за Завтрак		610	18,32	18,54	93,3	579,35	
Обед							
	Овощная нарезка мл	30	0,3		1	5,8	13
	Суп-лапша домашняя мл	200	5,7	7,2	12,1	135,9	113
	Каша гречневая рассыпчатая мл	150	7,8	7	33,9	229,4	302-У
	Биточки "Детские" тушеные с овощами мл	90	16,6	16,6	21,8	303,4	268-У
	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	343-У
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	1,85	0,36	23,94	126,7	ПРОМ
Итого за Обед		720	32,75	31,26	105,54	855,8	
Итого за день		1 330	51,07	49,8	198,84	1435,15	

Рацион: 2023 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый порциями 15	15	2,32	2,95		36,4	3,03
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200	200	9,64	13,08	38,4	380,26	71,14
	Кофейный напиток на молоке йодированном 2022	200	5	3,2	24,66	141,28	303,16
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
Итого за Завтрак		475	21,52	19,71	92,58	691,14	
Обед							
	Нарезка овощная "Аассорти" мл	30	0,4		1,1	6,2	17
	Борщ со свежей капустой и картофелем мл	200	5,1	4,5	10,8	103,9	82-У
	Рис отварной мл	150	3,5	4,3	35,8	195,8	304-У
	Котлеты "Куриные" мл	90	17,1	23,1	22,6	366,8	295-У
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	15
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		720	29,6	32,6	110,2	852,9	
Итого за день		1 195	51,12	52,31	202,78	1544,04	

Рацион: 2023 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10	42,7	28,01
	Запеканка творожная с соусом молочным 170	170	19,3	30,65	61,4	431	223,23
	Чай с лимоном 2022	200	0,24	0,06	15,22	58,58	375,01
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
Итого за Завтрак		580	24,5	31,59	116,14	665,48	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром мл	60	4,3	7,5	4,6	102,6	50,02
	Щи из свежей капусты с картофелем мл	200	4,4	5,3	6,8	92,6	87-У
	Макаронные изделия отварные мл	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Фрикадельки "Школьные" в соусе мл	90	8,5	11	13,1	185,3	280-У
	Компот из сухофруктов	200	0,4		25,1	102	639
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		750	26,2	29,3	102,2	777,1	
Итого за день		1 330	50,7	60,89	218,34	1442,58	

Рацион: 2023 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат "Петрушка" 60	60	4,03	7,45	2,89	94,84	51,28
	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями или субпродуктами под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	478,28
	Сок фруктовый 2022	200	0,2	0,26	22,2	86,4	407
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
Итого за Завтрак		520	21,31	21,76	91,73	643,96	
Обед							
	Овощи порционно (кукуруза)	30	0,6	0,1	3,1	15,7	16
	Суп овощной мл	200	5,2	4,5	9	97,3	99-У
	Картофельное пюре мл	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Тефтели "Детские" с овощами тушеными мл	90	14,1	18,6	19,6	302,3	279-У
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		720	26,6	29,2	79,7	688	
Итого за день		1 240	47,91	50,96	171,43	1331,96	

Рацион: 2023 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10	42,7	28,01
	Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36	15,81	349,9	340,33
	Кефир порционный 200	200	5,4	5	21,6	158	66 271
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
Итого за Завтрак		560	21,06	41,88	76,93	683,8	
Обед							
	Нарезка овощная "Аассорти" мл	30	0,4		1,1	6,2	17
	Пельмени "Детские" с бульоном мл	100/100	18	18,7	30,9	364,3	392,32-У
	Рис отварной мл	150	3,5	4,3	35,8	195,8	304-У
	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом мл	90	15,3	10,9	23,7	254,5	234-У
	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	343-У
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		720	41	34,6	124,1	973,2	
Итого за день		1 280	62,06	76,48	201,03	1657	

Рацион: 2023 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	102,2
	Запеканка творожная с соусом молочным 170	170	19,3	30,65	61,4	431	223,23
	Кофейный напиток на молоке йодированном 2022	200	5	3,2	24,66	141,28	303,16
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
Итого за Завтрак		530	29,51	34,63	124,78	747,98	
Обед							
	Салат из свеклы с р/маслом мл	60	0,9	2,5	5,3	46,8	52,00
	Щи из свежей капусты со сметаной мл	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1С
	Макаронные изделия отварные мл	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Крокеты "Детские" мл	90	19,3	16,9	21,3	315,1	299-У
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		21,6	88,1	349
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		750	33,9	30,5	106,5	836,8	
Итого за день		1 280	63,41	65,13	231,28	1584,78	

Рацион: 2023 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционный 10	10	2,3	3		36,4	3,01
	Каша пшённая молочная с маслом сливочным 200	200	7,43	8,65	46,9	258	2,47
	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,08
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
Итого за Завтрак		470	18,97	17,28	99	579,1	
Обед							
	Овощная нарезка мл	30	0,3		1	5,8	13
	Свекольник мл	250	5,7	7,8	12,1	141,7	81-У
	Пельмени "Детские" отварные мл	150	24,1	22,8	46,2	486,5	391-У
	Соус сметанно-томатный мл	50	1,6	4,3	3,4	59	331
	Чай с сахаром мл	200	0,4	0,1	5,2	23,3	376
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		730	35,4	35,6	87,7	814,1	
Итого за день		1 200	54,37	52,88	186,7	1393,2	

Рацион: 2023 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционный 10	10	2,3	3		36,4	3,01
	Булочка "Творожная"	60	6,69	5,77	29	194,89	786,04
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	2,35
	Кисель ФРУКТОВЫЙ 2022	200	0,03	0,02	18,62	73,23	21,07
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
Итого за Завтрак		530	20,7	20,95	108,2	695,35	
Обед							
	Закуска овощная мл	30	0,5	1	1,5	17,2	0,05-У
	Суп картофельный с горохом мл	200	7,3	4,7	15	131,9	102-У
	Рис с овощами мл	150	3,2	5,7	26	167,8	54-26г
	Нагетсы "Детские"	90	17,7	17	17,2	293	23-У
	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	375,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		720	32,4	29,1	84,7	731,4	
Итого за день		1 250	53,1	50,05	192,9	1426,75	

Рацион: 2023 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10	42,7	28,01
	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе 90	90	12,51	17,31	6,05	229,59	279,35
	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,6	318
	Сок фруктовый 2022	200	0,2	0,26	22,2	86,4	407
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
Итого за Завтрак		600	19,73	20,33	76,6	552,49	
Обед							
	Каша гречневая рассыпчатая мл	150	7,8	7	33,9	229,4	302-У
	Суп картофельный с макаронными изделиями мл	200	5,4	5,5	15,5	133,3	103
	Яйцо отварное мл	50	3,6	3	0,2	42,2	254-6о
	Фрикадельки "Детские" мл	90	10,1	13,2	14,2	215,7	280-У
	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	343-У
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		740	30,7	29,4	96,4	773	
Итого за день		1 340	50,43	49,73	173	1325,49	

Рацион: 2023 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Апельсин свежий	150	0,9	0,2	8,1	40	28,02
	Омлет натуральный с маслом сливочным 2022	150	11,38	8,3	2,89	140,3	340,19
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,05	15,01	58	430,01
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
Итого за Завтрак		560	17,04	9,03	55,52	371,5	
Обед							
	Нарезка овощная "Ассорти" мл	30	0,4		1,1	6,2	17
	Суп картофельный с клецками мл	200	7,4	3,9	20,1	145,1	108
	Картофель отварной мл	150	4,1	5	24,2	158,1	311-У
	Крокеты с кабачком мл	90	12,3	17,3	15,3	266,3	299-У
	Сок яблочный ПРОМ	200	1	0,2	20,2	86,6	ПРОМ
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	ПРОМ
Итого за Обед		720	28,5	27	100,7	760,1	
Итого за день		1 280	45,54	36,03	156,22	1131,6	