

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшѐнная вязкая на молоке	200	9	79	37	254	223
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	748	114
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4	4	18	126	58
Итого за Завтрак 1		410	16	166	62	1162	
Завтрак 2							
	Груша (Порция)	100			10	47	105
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Икра из кабачков промышленного пр-ва (прогретая)	60		4	4	228	28
	Суп с Макаронными изделиями на курином бульоне.	200			1	8	78,02
	Птица отварная подпечѐная	100	16	12		172	121
	Соус Паровой	50	3	18	8	210	21
	Рис отварной	150	4	5	4	210	81
	Компот из с/м ягод (смородина)	180			31	96	10 004,03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	92
Итого за Обед		780	25	39	66	1000	
Полдник							
	Печенье Полезный завтрак (со злаками)	40	7	16	54	426	33
	Кефир	180	5	5	7	91	85,01
Итого за Полдник		220	12	21	61	517	
Ужин							
	Каша Гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	8 001
	Сосиски для школьного питания отварные	60	7	14		157	12
	Чай с Лимонном	180	1		17	72	11
Итого за Ужин		390	14	20	27	403	
Итого за день		1 900	67	246	226	3129	

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая Овсяная на молоке (из хлопьев)	200	10	12	31	241	4 002
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	748	114
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	180	5	6	18	143	63
Итого за Завтрак 1		430	23	107	56	1234	
Завтрак 2							
	Яблоки (Порция)	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с перцем	60	1	4	3	47	116
	Суп картофельный с мясными Фрикадельками	200	7	7	12	136	43
	Гуляш из говядины тушеной (60/40)	100	19	17	4	245	327
	Макароны отварные (изделия группы А)	150	5	7	29	200	59
	Компот из с/м ягод (клубника)	180	1		16	74	10 003
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	92
Итого за Обед		730	35	35	82	778	
Полдник							
	Булочка сдобная собственного пр-ва	80	56	45	369	2103	49
	Ряженка	180	5	5	7	91	85,02
Итого за Полдник		260	61	50	376	2194	
Ужин							
	Запеканка из творога	150	24	16	25	348	14
	Молоко сгущёное (порция)	30	2	3	17	99	94
	Чай с Сахаром	180				68	10 015
Итого за Ужин		360	26	19	42	515	
Итого за день		1 880	145	211	566	4768	

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная жидкая на молоке	200	6	7	31	209	13 012
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	748	114
	Чай с Сахаром	180				68	10 015
Итого за Завтрак 1		410	9	90	38	1059	
Завтрак 2							
	Апельсин (Порция)	100	1		8	43	18
Итого за Завтрак 2		100	1		8	43	
Обед							
	Огурцы свежие с зеленью (порция) П/Ф	60			1	7	126
	Щи из свежей капусты со сметаной мясным бульоне	200	1	4	5	56	47
	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	100	11	7	6	128	117
	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	86
	Компот из с/м ягод (вишня)	180			31	96	10 004,02
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	92
Итого за Обед		730	17	17	70	465	
Полдник							
	Вафли Венские 1/50	40	2	7	23	162	119
	Биойогурт питьевой (111505502)	180	9	6	6	113	30
Итого за Полдник		220	11	13	29	275	
Ужин							
	Макароны отварные соус Болоньезе	250	16	12	12	221	61
	Отвар шиповника	180				68	10 015,02
Итого за Ужин		430	16	12	12	289	
Итого за день		1 890	54	132	157	2131	

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша "Дружба" вязкая молочная (из пшена и риса)	200	5	7	28	192	65
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	748	114
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4	4	18	126	58
Итого за Завтрак 1		410	12	94	53	1100	
Завтрак 2							
	Груша (Порция)	100			10	47	105
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Салат зеленый с огурцом, помидором, зел/луком с раст./ маслом	60	1	8	1	85	1 007
	Суп Гороховый (чечевичный) с гречками (постный)	200	6	3	13	102	46
	Бефстроганов из мяса отварного соус сметанный 60/40	75	15	15	2	209	27
	Каша Гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	8 001
	Компот из с/м ягод (брусника)	180			31	96	10 004,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	92
Итого за Обед		705	30	32	75	742	
Полдник							
	Пряник	40	7	16	54	426	33,01
	Кефир	180	5	5	7	91	85,01
Итого за Полдник		220	12	21	61	517	
Ужин							
	Макароны, запеченные с сыром	200	17	19	74	538	115
	Компот из с/м ягод (вишня)	180			31	96	10 004,02
Итого за Ужин		380	17	19	105	634	
Итого за день		1 815	71	166	304	3040	

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша Гречневая вязкая на молоке	200	6	7	21	169	4 004
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	748	114
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый на молоке	180	5	6	18	143	63
Итого за Завтрак 1		430	19	102	46	1162	
Завтрак 2							
	Мандарин (Порция)	100	1		8	38	20
Итого за Завтрак 2		100	1		8	38	
Обед							
	Салат из капусты квашеной с клюквой	60	1	4	5	56	122
	Суп с рыбными консервами	200	9	3	13	115	44,01
	Курица (индейка) тушёная с овощами	75	7	7	19	141	40,02
	Картофель отварной	150	3	7	16	159	8 006
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	92
	Компот из с/м ягод (клюква)	180			31	96	10 004,01
Итого за Обед		705	22	21	102	643	
Полдник							
	Печенье Полезный завтрак (со злаками)	40	7	16	54	426	33
	Ряженка	180	5	5	7	91	85,02
Итого за Полдник		220	12	21	61	517	
Ужин							
	Запеканка из творога	120	19	13	20	279	14
	Джем обогащенный фасованный (152317101)	30			21	83	0,05
	Чай с Сахаром	180				68	10 015
Итого за Ужин		330	19	13	41	430	
Итого за день		1 785	73	157	258	2790	

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая рисовая молочная	200	6	7	37	235	217
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	748	114
	Колбаса в/к (порциями)	30	18	30		346	113
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	180	5	6	18	143	63
Итого за Завтрак 1		440	32	126	62	1506	
Завтрак 2							
	Груша (Порция)	100			10	47	105
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Икра из Баклажанов промышленного производства (прогретая)	60	1	5	5	72	1
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	4	11	86	66
	Котлеты из Говядины рубленые собственного производства.	100	14	8	10	171	68
	Каша Гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	8 001
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	92
	Компот из с/м ягод (вишня)	180			31	96	10 004,02
Итого за Обед		730	25	23	85	675	
Полдник							
	Печенье Полезный завтрак (со злаками)	40	7	16	54	426	33
	Кефир	180	5	5	7	91	85,01
Итого за Полдник		220	12	21	61	517	
Ужин							
	Омлет натуральный, (из яиц) запеченный	150	13	15	3	196	5 001,01
	Горошек отварные (консервы)	60	2		4	24	13,01
	Сосиски для школьного питания отварные	60	7	14		157	12
	Чай с Лимонном	180	1		17	72	11
Итого за Ужин		450	23	29	24	449	
Итого за день		1 940	92	199	242	3194	

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с Макаронными изделиями.	200			1	8	33
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	748	114
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4	4	18	126	58
Итого за Завтрак 1		430	12	93	26	984	
Завтрак 2							
	Яблоки (Порция)	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Огурцы Солёные П/Ф	40			2	10	70,02
	Суп из овощей на курином бульоне	200	14	36	7	67	71
	Котлеты рубленые из Индейки	80	9	5	5	102	13 018,01
	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	86
	Компот из яблок	180			31	96	10 004,05
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	92
Итого за Обед		690	28	47	72	453	
Полдник							
	Булочка сдобная собственного пр-ва	80	56	45	369	2103	49
	Джем обогащенный фасованный (152317101)	30			21	83	0,05
	Ряженка	180	5	5	7	91	85,02
Итого за Полдник		290	61	50	397	2277	
Ужин							
	Каша Гречневая рассыпчатая	200	8	8	13	231	8 001
	Молоко стерилизованное	50	1	1	1	15	96,01
	Компот из с/м ягод (вишня)	180			31	96	10 004,02
Итого за Ужин		430	9	9	45	342	
Итого за день		1 940	110	199	550	4103	

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая Овсяная на молоке (из хлопьев)	200	10	12	31	241	4 002
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	748	114
	Чай с Молоком	180				68	10 015,01
Итого за Завтрак 1		410	13	95	38	1091	
Завтрак 2							
	Апельсин (Порция)	100	1		8	43	18
Итого за Завтрак 2		100	1		8	43	
Обед							
	Салат зеленый с огурцом, помидором, зел/луком с раст./ маслом	60	1	8	1	85	1 007
	Суп картофельный со шпинатом на мясном бульоне	200	2	4	11	70	72
	Азу из мяса отварного	75	20	23	21	367	26
	Макароны отварные (изделия группы А)	150	5	7	29	200	59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	92
	Компот из с/м ягод (смородина)	180			31	96	10 004,03
Итого за Обед		705	30	42	111	894	
Полдник							
	Вафли Венские 1/50	40	2	7	23	162	119
	Биойогурт питьевой (111505502)	180	9	6	6	113	30
Итого за Полдник		220	11	13	29	275	
Ужин							
	Запеканка из творога	150	24	16	25	348	14
	Молоко сгущёное (порция)	30	2	3	17	99	94
	Чай с Сахаром	180				68	10 015
Итого за Ужин		360	26	19	42	515	
Итого за день		1 795	81	169	228	2818	

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная жидкая на молоке	200	6	7	31	209	13 012
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	748	114
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4	4	18	126	58
Итого за Завтрак 1		430	18	100	56	1185	
Завтрак 2							
	Груша (Порция)	100			10	47	105
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Помидоры свежие П/Ф	60	1		2	14	70
	Суп Минестроне на курином бульоне.	200	2	2	13	79	78,01
	Плов из птицы	250	53	60	68	1020	120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	92
	Компот из с/м ягод (брусника)	180			31	96	10 004,04
Итого за Обед		730	58	62	132	1285	
Полдник							
	Пряник	40	7	16	54	426	33,01
	Кефир	180	5	5	7	91	85,01
Итого за Полдник		220	12	21	61	517	
Ужин							
	Рыба тушеная с овощами	100					1
	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	86
	Отвар шиповника	180				68	10 015,02
Итого за Ужин		430	3	6	9	170	
Итого за день		1 910	91	189	268	3204	

Рацион: Рацион (сад)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша Гречневая вязкая на молоке	200	6	7	21	169	4 004
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	83	1	748	114
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	180	5	6	18	143	63
Итого за Завтрак 1		410	14	96	46	1094	
Завтрак 2							
	Мандарин (Порция)	100	1		8	38	20
Итого за Завтрак 2		100	1		8	38	
Обед							
	Огурцы свежие с зеленью (порция) П/Ф	60			1	7	126
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	14	35	57	605	34
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	56	59	35	893	67
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	92
	Компот из с/м ягод (клубника)	180	1		16	74	10 003
Итого за Обед		730	73	94	127	1655	
Полдник							
	Булочка сдобная собственного пр-ва	40	28	22	184	1052	49
	Ряженка	180	5	5	7	91	85,02
Итого за Полдник		220	33	27	191	1143	
Ужин							
	Запеканка из творога	150	24	16	25	348	14
	Джем обогащенный фасованный (152317101)	30			21	83	0,05
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	180			25	101	90
Итого за Ужин		360	24	16	71	532	
Итого за день		1 820	145	233	443	4462	

Итого за период	18 675	929	1901	3242	33639	
Среднее значение за период		92,9	190,1	324,2	3363,9	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____