

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1		28.11.2022		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	25	3,81	3,45	0,21	47,1	22
	Каша овсяная с клубникой	150	6,48	8,72	25,12	205,75	82,01
	Чай зеленый	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 029
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		425	16,34	15,62	54,98	428,79	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с морковью (Осень-зима)	25	0,24	2,55	1,83	31,32	1 013
	Салат из моркови, яблок. (Осень-зима)	25	0,27	1,28	2,23	21,9	1 019,01
	Щи зеленые	200	4,71	2,04	6,37	67,98	2 003,02
	Гуляш из курицы	80	13,41	9,54	9,7	150,42	150
	Каша гречневая	100	4,57	2,75	31,65	162,8	8 001
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,21	0,01	4,43	18,15	10 010,01
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
Итого за Обед		710	28,99	18,95	93,51	633,37	
Полдник							
	2) Фрукты Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,2	0,5
	Оладьи	100	7,23	6,1	50,17	282,16	12 019,01
	Джем обогащенный	20	0,06		12,8	48,4	13 013
	Отвар из шиповника	150	0,12	0,06	8,7	36,9	13
Итого за Полдник		410	8,67	6,44	83,01	427,66	
Итого за день		1 545	54	41,01	231,5	1489,82	

(лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1		29.11.2022		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Сырники "Классические"	100	16,94	15,04	26,77	312	72
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Кофейный напиток	200	3,38	3,58	22,36	134,72	10 018
	Хлеб пшеничный с/п	40					158
Итого за Завтрак1		370	21,81	28,57	60,31	587,12	
Обед							
	Салат "Мозайка1" (Осень-зима)	25	0,94	5,32	5,73	74,64	1 007,11
	Салат "Овощная тарелка" (Осень-зима)	25	0,27	0,03	0,9	4,91	35
	Суп "Три корочки" гороховый	200	5,88	3,83	19,14	134,86	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Пельмени отварные с маслом сливочным	170	0,02	2,48	0,02	22,44	12 003,23
	Компот яблочно-черничный	200	0,24	0,06	11,52	48,3	10 004,02
	Хлеб пшеничный с/п	40					158
	Хлеб ржанно-пшеничный с/п	20	1,42	0,28	11,25	52,51	68
Итого за Обед		690	9,74	12,12	54,42	366,7	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Вафли детские	20	0,68	6,04	12,94	107,8	0,5
	Молоко в индив. упаковке для ДП	200	5,8	6,4	9,4	120	11
Итого за Полдник		360	8,58	13,14	51,74	362,2	
Итого за день		1 420	40,13	53,83	166,47	1316,02	

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1		30.11.2022		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Лапшевник с сыром запеченный	150	15,27	16,07	36	275,21	101
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб ржанно-пшеничный с/п	40	2,84	0,57	22,51	105,02	68
Итого за Завтрак1		410	20,77	17,5	69,35	441,87	
Обед							
	Салат из овощей с кукурузой консервированной с соусом (Осень-зима)	25	1,5	0,74	6,92	40,32	1 021,06
	Салат - коктейль овощной 1) (Осень-зима)	25	0,54	2,57	1,38	30,1	12
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4,02	10,43	83,98	2 001
	Плов из риса с говядиной.	200	27,68	26,89	54,49	546,37	169
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,24	0,06	11,52	48,3	10 004,03
	Хлеб пшеничный с/п	40					158
	Хлеб ржанно-пшеничный с/п	20	1,42	0,28	11,25	52,51	68
Итого за Обед		710	33,01	34,56	95,99	801,58	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Плюшка "Московская"	60	4,6	3,2	37,65	195,52	13 011,06
	Ряженка	150	4,35	4,8	7,05	90	61
Итого за Полдник		350	9,51	8,56	58,42	351,32	
Итого за день		1 470	63,29	60,62	223,76	1594,77	

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1		01.12.2022		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Повидло	10	0,03		6,4	24,2	13 013,01
	Биточки куриные	50	6,09	5,57	5,34	78,72	160
	Каша гречневая	100	4,57	2,75	31,65	162,8	8 001
	Чай с лимоном	200	0,5	0,12	8,42	36,48	10 015,03
	Хлеб пшеничный с/п	40					158
Итого за Завтрак1		400	11,19	8,44	51,81	302,2	
Обед							
	Салат с курицей и овощами с соусом (Осень-зима)	25	3,63	0,04	3,2	33,13	1 007,01
	Салат из свежих овощей (Осень-зима)	25	0,27	0,03	0,9	4,91	35,01
	Суп - лапша домашняя (3)	200	2,45	0,3	15,26	75,05	2 019,05
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	60	4,63	3,31	2,84	59,39	128
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот яблочно -вишневый	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002,01
	Хлеб ржанно-пшеничный с/п	20	1,42	0,28	11,25	52,51	68
	Хлеб пшеничный с/п	40					158
Итого за Обед		720	15,71	9,97	69,13	436,23	
Полдник							
	3) Фрукты Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	0,5
	Пряники	60	4,5	6,9	44,94	250,2	0,05
	Чай "Ягодный"	150	0,53	0,17	9,23	42,03	10 015,06
Итого за Полдник		350	5,59	7,49	68,59	358,03	
Итого за день		1 470	32,49	25,9	189,53	1096,46	

Рацион: Школа 1-4 класс							
		Неделя: 1	02.12.2022			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Плов фруктовый	150	2,37	5,24	35,04	193,79	182
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный с\п	40					158
Итого за Завтрак1		410	5,03	6,1	45,88	255,43	
Обед							
	Винегрет с квашеной капустой (Осень-зима)	25	0,4	2,54	1,93	32,23	1 039,02
	Салат из моркови (Осень-зима)	25	0,3	1,52	2,32	24,43	1 017
	Суп из овощей(2)	200	1,88	3,96	9,3	79,98	2 009,06
	Тефтели мясные "Обжорка"с соусом	80	8,66	8,84	9,46	151,26	136
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот Ассорти	200	0,03	0,02	2,33	9,73	10 010,06
	Хлеб пшеничный с\п	40					158
	Хлеб ржанно-пшеничный с\п	20	1,42	0,28	11,25	52,51	68
Итого за Обед		740	18,33	21,56	72,53	559,68	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Кексы для Д.П.	33	2,48	3,8	24,72	137,61	13 015,01
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		373	4,04	4,56	58,64	289,41	
Итого за день		1 523	27,4	32,22	177,05	1104,52	