

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный ШУ 5-11 кл комплекс 193,72 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8	850
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
	Итого за Завтрак	550	15,3	24	98,01	711,1	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Бефстроганов	100	12,55	37	5,98	409,8	1 050,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	860	31,79	55	96,42	982,6	
	Итого за день	1 410	47,09	79	194,43	1693,7	

(лист 2)

Рацион: Заречный ШУ 5-11 кл комплекс 193,72 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	260	11,38	13	39,61	257	235,05
	Бутерброд с сыром	15/15	4,19	3	10,29	118,3	810
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Итого за Завтрак	550	22,1	23	97,92	652,8	
Обед							
	Фрукт (яблоко)	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	890	30,1	32	117,95	878,1	
	Итого за день	1 440	52,2	55	215,87	1530,9	

Рацион: Заречный ШУ 5-11 кл комплекс 193,72 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,99	8	44,74	303,3	883
	Манник	60	3,83	5	36,17	203,4	1 182
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		550	15,88	14	116,63	671,4	
Обед							
	Смесь овощная	100	1,3		4,9	64	819,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Рис припущенный	180	4,01	4	42,01	216,6	512
	Компот из ягод	200	0,15		29,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		860	33,81	18	117,94	739,7	
Итого за день		1 410	49,69	32	234,57	1 411,1	

(лист 4)

Рацион: Заречный ШУ 5-11 кл комплекс 193,72 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	6,92	11	32,75	300	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
Итого за Завтрак		550	15,53	27	92,26	763,7	
Обед							
	Бутерброд с сыром	15/15	4,19	3	10,29	118,3	810
	Суп-пюре из картофеля	250	2,56	5	22,25	230,7	1 019
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		805	37,47	45	111,1	978,1	
Итого за день		1 365	53	72	203,36	1 741,8	

Рацион: Заречный ШУ 5-11 кл комплекс 193,72 руб

Неделя: 1

День: пятница

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	230	19,12	14	22,91	315,1	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2	1 141
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
	Итого за Завтрак	550	28,2	23	99,39	788,2	
Обед							
	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Рыба припущенная.	100	19,91	1	0,11	190,6	166
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	860	30,09	27	90,6	903,4	
	Итого за день	1 410	58,29	50	189,99	1691,6	

(лист 6)

Рацион: Заречный ШУ 5-11 кл комплекс 193,72 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,19	3		36,3	97
	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,34	10	33,89	234,9	852
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
	Итого за Завтрак	550	18,84	19	95,78	639,4	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Плов со свиной	250	15,95	29	58,65	587,1	1 018
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Обед	830	25,85	37	110,25	915,7	
	Итого за день	1 380	44,69	56	206,03	1555,1	

Рацион: Заречный ШУ 5-11 кл комплекс 193,72 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено, рис) .молочная с маслом сливочным	250	11,48	13	53,66	338,7	848
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		550	18,37	26	115,68	773	
Обед							
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,48	8	8,65	115,9	820,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		875	27,26	37	85,56	837,2	
Итого за день		1 425	45,63	63	201,24	1 610,2	

(лист 8)

Рацион: Заречный ШУ 5-11 кл комплекс 193,72 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	180	14,96	11	17,93	246,6	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Яблоко свежее	115	0,46		11,27	84,3	976
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак		555	20	14	74,28	559,8	
Обед							
	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		860	36,83	33	112,37	913,1	
Итого за день		1 415	56,83	47	186,65	1 472,9	

Рацион: Заречный ШУ 5-11 кл комплекс 193,72 руб

Неделя: 2

День: четверг

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	200	20,22	23	5,13	304,8	891
	Фрукт (яблоко)	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Батон нарезной	40	3	1	20,56	104,8	693
Итого за Завтрак							
		555	23,68	24	51,93	523,6	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный обогащенный, витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед							
		875	37,62	48	123,38	956,2	
Итого за день							
		1 430	61,3	72	175,31	1479,8	

(лист 10)

Рацион: Заречный ШУ 5-11 кл комплекс 193,72 руб

Неделя: 2

День: пятница

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	6,92	11	32,75	300	1 111
	Манник	75	4,79	6	45,21	254,3	1 182
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	897
Итого за Завтрак							
		550	15,75	19	107,34	710,9	
Обед							
	Бутерброд с сыром	15/15	4,19	3	10,29	118,3	810
	Рассольник ленинградский со сметаной	270	4,08	7	27,24	149	1 030
	Запеканка картофельная с мясом.	250	19,87	28	55,14	504	1 100
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Обед							
		800	33,43	42	130,45	937,8	
Итого за день							
		1 350	49,18	61	237,79	1648,7	
Итого за период							
		14 035	517,9	587	2045,24	15835,8	
Среднее значение за период							
		1 403,5	51,8	58,7	204,5	1583,6	

Составил

Елисева Ирина Юрьевна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568844

Владелец Рагозина Марина Анатольевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025