

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,31	9	41,19
	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64
Итого за Завтрак		550	16,01	15	115,15
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62
	Биточек куриный @	100	16,74	18	8
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13
Итого за Обед		920	39,85	37	151,48
Итого за день		1 470	55,86	52	266,63

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	27	7,82
	Слойка с яблоком @	85	3,32	26	53,13
	Чай с сахаром	200			16
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
Итого за Завтрак		550	30,19	54	90,33
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		3,89
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3
	Плов со свиной @	250	20,12	46	60,98
	Морс ягодный	200	0,24		27,7
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
Итого за Обед		850	31,75	54	133,38
Итого за день		1 400	61,94	108	223,71

понедельник

Энергетическая ценность	№ рецептуры
293,3	235,05
259,5	450,05
59,9	686
72,6	894,01
685,3	
93,6	818
166,6	139
80	943
195,3	1 308,17
11,1	1 126
262,1	516
101,7	928
71	897
64,8	1 148
1046,2	
1731,5	

(лист 2)

вторник

Энергетическая ценность	№ рецептуры
366,3	891
272	806,16
63,8	1 188
71	897
773,1	
24	835
137,6	1 015
639,3	1 018
114,3	1 242
71	897
64,8	1 147
1051	
1824,1	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Шницель из птицы	90	18,56	8	13
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	50,49
	Компот из ягод	200	0,15		17,06
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7
Итого за Завтрак		550	31,29	17	102,3
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
	Котлета Деревенская	100	29,2	25	0,2
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
Итого за Обед		905	50,65	42	133,48
Итого за день		1 455	81,94	59	235,78

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,45	8	35,17
	Кекс с изюмом @ 60 гр.	60	8,2	8	44,16
	Чай с сахаром	200			16
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05
Итого за Завтрак		550	18,86	17	111,38
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		3,89
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
	Фрикасе из мяса птицы с соусом @	100	17,33	5	3,31
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
Итого за Обед		885	30,7	24	106,63
Итого за день		1 435	49,56	41	218,01

(лист 3)

среда

Энергетическая ценность	№ рецептуры
185,1	1 060
15,8	600,01
291,3	516
70,4	917,02
56,8	897
51,8	1 148
671,2	
15	836
139,2	1 030
11,8	1 052
330	661,16
11,1	1 126
341,5	998
128,6	705
71	897
64,8	1 147
1113	
1784,2	

(лист 4)

четверг

Энергетическая ценность	№ рецептуры
259,6	1 111
259,5	450,24
63,8	1 188
85,2	897
668,1	
24	835
132,5	124
11,8	1 052
132,2	1 023
271,1	990
99,1	912
71	897
64,8	1 147
806,5	
1474,6	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Котлета из мяса кур	90	19,54	5	13,6
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	50,49
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7
Итого за Завтрак		550	32,02	14	100,81
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	15,23	12	13,29
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44
	Морс ягодный	200	0,24		27,7
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
	Итого за Обед	885	28,75	33	115,78
Итого за день		1 435	60,77	47	216,59

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	260	9,35	10	41,33
	Бутерброд с маслом и повидлом (1)	60	2,43	12	25,37
	Чай с сахаром	200			16
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05
Итого за Завтрак		550	14,99	23	98,75
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
	Котлета Полтавская	100	8,38	19	10,35
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
	Итого за Обед	905	30,99	34	143,25
Итого за день		1 455	45,98	57	242

(лист 5)

пятница

Энергетическая ценность	№ рецептуры
181,7	1 150
11,1	1 126
291,3	516
59,9	686
56,8	897
51,8	1 148
652,6	
89	992
124,4	1 021
11,8	1 052
251,9	907,01
176,3	995
114,3	1 242
71	897
64,8	1 147
903,5	
1556,1	

(лист 6)

суббота

Энергетическая ценность	№ рецептуры
315,4	883
215,3	815,06
63,8	1 188
85,2	897
679,7	
15	836
138,3	1 152
11,8	1 052
245,5	1 062,03
11,1	1 126
341,5	998
101,7	928
71	897
64,8	1 147
1000,7	
1680,4	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61
	Слойка с вишней @	85	4,25	11	44,2
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05
Итого за Завтрак		565	14,55	21	115,02
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,5	5	9,12
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62
	Котлета Деревенская	100	29,2	25	0,2
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44
	Компот из ягод	200	0,15		17,06
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
Итого за Обед		920	51,86	44	135,59
Итого за день		1 485	66,41	65	250,61

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Сырник @, 120 гр.	120	13,2	13	23,9
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32
	Печенье, шт	100	3,72	16	53,2
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76
	Чай с сахаром	200			16
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05
Итого за Завтрак		600	22,98	33	135,23
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44
	Компот из кураги	200	0,16		4,52
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
	Итого за Обед	885	35,72	55	74,21
Итого за день		1 485	58,7	88	209,44

(лист 7)

понедельник

Энергетическая ценность	№ рецептуры
----------------------------	----------------

282	235,05
280,5	1 870
59,9	686
85,2	897
707,6	

89	992
166,6	139
80	943
330	661,16
11,1	1 126
262,1	516
70,4	917,02
71	897
64,8	1 147
1145	
1852,6	

(лист 8)

вторник

Энергетическая ценность	№ рецептуры
----------------------------	----------------

271,2	1 066,08
96,3	902
363,3	1 746,01
88	976
63,8	1 188
85,2	897
967,8	

15	836
124,4	1 021
11,8	1 052
378,8	1 237
176,3	995
20,2	932
71	897
64,8	1 147
862,3	
1830,1	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Тефтели мясные с луком	90	13,61	10	9,46
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	8	64,83
	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7
Итого за Завтрак		550	30,47	21	101,63
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		3,89
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
	Плов с мясом птицы @	250	15,72	15	48,42
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
Итого за Обед		855	25,83	24	120,02
Итого за день		1 405	56,3	45	221,65

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Шницель из мяса	90	16,12	12	11,66
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	50,49
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7
	Итого за Завтрак	550	28,24	20	98,12
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	250	4,1	7	18,58
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
	Биточек куриный @.	100	16,74	18	8
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16
	Булгур с мексиканской смесью	180	8,95	11	42,88
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
	Итого за Обед	905	38,3	45	133,7
Итого за день		1 455	66,54	65	231,82

(лист 9)

среда

Энергетическая ценность	№ рецептуры
215,2	907
11,1	1 126
379,5	998
19,8	390
56,8	897
56,8	897
739,2	
24	835
139,2	1 030
11,8	1 052
386,8	1 020
101,7	928
71	897
64,8	1 147
799,3	
1538,5	

(лист 10)

четверг

Энергетическая ценность	№ рецептуры
252	1 131
15,8	600,01
291,3	516
59,9	686
48,4	894,01
51,8	1 148
719,2	
93,6	818
155,7	1 018
11,8	1 052
195,3	1 308,17
11,1	1 126
174,2	1 000,06
128,6	705
71	897
64,8	1 147
906,1	
1625,3	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	8,58	8	42,47
	Кекс с изюмом @ 60 гр.	60	8,2	8	44,16
	Чай с сахаром	200			16
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05
Итого за Завтрак		550	19,99	17	118,68
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3
	Гуляш из мяса свинины @	100	11,17	28	3,61
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35
	Морс ягодный	200	0,24		27,7
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
Итого за Обед		880	33,69	43	133,27
Итого за день		1 430	53,68	60	251,95

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) 249 руб

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99
	Слойка с яблоко	85	3,32	26	53,13
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
Итого за Завтрак		560	14,47	38	117,66
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		3,89
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04
	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13
Итого за Обед		905	32,86	32	120,93
Итого за день		1 465	47,33	70	238,59

(лист 11)

пятница

Энергетическая ценность	№ рецептуры
267,8	851
259,5	450,24
63,8	1 188
85,2	897
676,3	
15	836
137,6	1 015
236,3	437,06
341,5	998
114,3	1 242
71	897
64,8	1 147
980,5	
1656,8	

(лист 12)

суббота

Энергетическая ценность	№ рецептуры
276,8	850
272	806,16
59,9	686
71	897
679,7	
24	835
132,5	124
11,8	1 052
267,4	1 161
15,8	600,01
262,1	516
99,1	912
71	897
64,8	1 147
948,5	
1628,2	

Итого за период	17 375	705,17	757	2806,97
Среднее значение за период	1 447,9	58,8	63,1	233,9

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна

Утвердил _____

20187,1	
1682,3	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279238

Владелец Перминова Людмила Николаевна

Действителен с 18.03.2025 по 18.03.2026