

Менюготавливаемых блюд

Рацион: 2024 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75	901,02
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3		36,4	3,02
	Каша из смеси "Дружба" со сливочным маслом	220	5,5	6,5	26,4	185,8	345,02
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
	Какао на молоке	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,02
Итого за Завтрак		500	17,09	23,38	78,58	581,9	
Обед							
	Овощная нарезка мл	30	0,3		1	5,8	13
	Суп-лапша домашняя мл	200	5,7	7,2	12,1	135,9	151,02
	Каша гречневая рассыпчатая мл	150	7,8	7	33,9	229,4	24,02
	Биточки "Детские" тушеные с овощами мл	90	16,6	16,6	21,8	303,4	33,1
	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	519,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
Итого за Обед		720	34,2	31,5	101,4	826,9	
Итого за день		1 220	51,29	54,88	179,98	1408,8	

Рацион: 2024 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сметанный соус	30	0,8	2,38	2,33	33,9	330
	Вареники с картофелем	120	5,78	8,68	32,11	229,7	394
	Кофейный напиток на молоке йодированном 2022	200	5	3,2	24,66	141,28	303,16
	Яблоко свежее 120	120	0,48	0,48	11,76	53,3	20,2
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
Итого за Завтрак		500	14,34	14,98	85,44	529,18	
Обед							
	Нарезка овощная "Ассорти" мл	30	0,4		1,1	6,2	340
	Борщ со свежей капустой и картофелем мл	200	5,1	4,5	10,8	103,9	83,04
	Рис отварной мл	150	3,5	4,3	35,8	195,8	253
	Котлеты "Куриные" мл	90	17,1	23,1	22,6	366,8	267,02
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	519,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
Итого за Обед		720	29,6	32,6	110,2	852,9	
Итого за день		1 220	43,94	47,58	195,64	1382,08	

Рацион: 2024 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови и яблок	50	0,51	1,58	6,2	41,2	60
	Творожные сырники	150	29,68	13,42	22,58	329,8	219
	Соус сметанный сладкий	50	1,65	4,4	6,85	73,6	66,01
	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		510	36,64	19,94	80,37	636,38	
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	124,01
	Макаронные изделия отварные мл	150	5,3	4,9	32,8	196,8	332,03
	Фрикадельки "Школьные" в соусе мл	90	8,5	11	13,1	185,3	939,01
	Компот из сухофруктов	200	0,4		25,1	102	349,02
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
Итого за Обед		750	26,2	29,3	102,2	777,1	
Итого за день		1 260	62,84	49,24	182,57	1413,48	

Рацион: 2024 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,68	270,7	173
	Лепешка с сыром	100	9,61	7,2	47,6	266,2	50,23
	Кофейный напиток на молоке йодированном 2022	200	5	3,2	24,66	141,28	303,16
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
Итого за Завтрак		530	24,79	22,24	120,52	749,18	
Обед							
	Овощи порционно (кукуруза)	30	0,6	0,1	3,1	15,7	340,02
	Суп овощной мл	200	5,2	4,5	9	97,3	124,02
	Картофельное пюре мл	150	3,1	5,3	19,8	139,4	520,02
	Тефтели "Детские" с овощами тушеными мл	90	14,1	18,6	19,6	302,3	279,01
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	519,02
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
Итого за Обед		720	26,6	29,2	79,7	688	
Итого за день		1 250	51,39	51,44	200,22	1437,18	

Рацион: 2024 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Банан	130	1,95	0,65	27,9	122,9	90,01
	Омлет натуральный с маслом слив.	150	12,7	18	3,2	225,5	210
	Чай черный витаминизированный	200	0,4	0,1	5,2	23,7	23
	Хлеб пшеничный 60	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,09
Итого за Завтрак		540	19,61	19,23	65,82	505,3	
Обед							
	Нарезка овощная "Ассорти" мл	30	0,4		1,1	6,2	340
	Пельмени "Детские" с бульоном мл	100/100	18	18,7	30,9	364,3	392,01
	Рис отварной мл	150	3,5	4,3	35,8	195,8	253
	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом мл	90	15,3	10,9	23,7	254,5	273,01
	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	519,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
Итого за Обед		720	41	34,6	124,1	973,2	
Итого за день		1 260	60,61	53,83	189,92	1478,5	

Рацион: 2024 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат-коктейл фруктовый	100	0,66	0,3	11,99	53,4	102,2
	Блины со сгущенным молоком	200	15,56	13,67	87,53	535,3	396
	Чай фруктовый	200	0,64	0,21	7,01	32,5	377
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
Итого за Завтрак		530	19,14	14,42	121,11	692,2	
Обед	Салат из свеклы с р/маслом мл	60	0,9	2,5	5,3	46,8	21,01
	Щи из свежей капусты со сметаной мл	200	4,7	5,6	5,7	92,2	124,03
	Макаронные изделия отварные мл	150	5,3	4,9	32,8	196,8	332,03
	Крокеты "Детские" мл	90	19,3	16,9	21,3	315,1	331,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		21,6	88,1	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
Итого за Обед		750	33,9	30,5	106,5	836,8	
Итого за день		1 280	53,04	44,92	227,61	1529	

Рацион: 2024 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шанежка наливная	80	7,95	4,51	37,08	220,7	740,02
	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,13	9,74	32,33	245,5	2,47
	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	3,2	2,7	15,94	100,6	303,16
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
Итого за Завтрак		510	20,56	17,19	99,93	637,8	
Обед	Овощная нарезка мл	30	0,3		1	5,8	13
	Свекольник мл	250	5,7	7,8	12,1	141,7	83,05
	Пельмени "Детские" отварные мл	150	24,1	22,8	46,2	486,5	392,02
	Соус сметанно-томатный мл	50	1,6	4,3	3,4	59	903,03
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,05	15,01	58	430,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
Итого за Обед		730	35,2	35,55	97,51	848,8	
Итого за день		1 240	55,76	52,74	197,44	1486,6	

Рацион: 2024 7-11

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоки	120	0,05	0,05	1,18	5	500
	Молоко сгущенное порционно	30	2,2	2,6	16,7	98,2	11,18
	Вареники с творогом	130	15,47	14,85	38,29	348,5	394
	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	693,08
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
Итого за Завтрак		510	24,68	22,89	93,33	674,2	
Обед							
	Закуска овощная мл	30	0,5	1	1,5	17,2	340,04
	Суп картофельный с горохом мл	200	7,3	4,7	15	131,9	102,02
	Рис с овощами мл	150	3,2	5,7	26	167,8	253,01
	Нагетсы "Детские"	90	17,7	17	17,2	293	65
	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	375,03
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
Итого за Обед		720	32,4	29,1	84,7	731,4	
Итого за день		1 230	57,08	51,99	178,03	1405,6	

Рацион: 2024 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Морковь в нарезке	50	0,65	0,05	3,45	16,9	54,32
	Макароны отварные смаслом	150	5,7	4,92	36,45	190,4	54,1
	Тефтели "Детские" с овощами тушеными	60	14,1	18,6	19,6	302,3	279,03
	Чай фруктовый	200	0,64	0,21	7,01	32,5	377
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
Итого за Завтрак		490	23,37	24,02	81,09	613,1	
Обед							
	Каша гречневая рассыпчатая мл	150	7,8	7	33,9	229,4	24,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями мл	200	5,4	5,5	15,5	133,3	140,01
	Яйцо отварное мл	50	3,6	3	0,2	42,2	340,03
	Фрикадельки "Детские" мл	90	10,1	13,2	14,2	215,7	939,02
	Компот из фруктовой ягодной смеси 2023	200	0,5	0,1	12,8	54,6	519,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
Итого за Обед		740	30,7	29,4	96,4	773	
Итого за день		1 230	54,07	53,42	177,49	1386,1	

Рацион: 2024 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Апельсин 120	120	1,08	0,24	9,72	45,4	28,06
	Творожные сырники	150	29,68	13,42	22,58	329,8	219
	Соус ягодный сладкий	50	0,24	0,03	10,13	41,8	334
	Чай с сахаром 2022	200	0,2	0,05	15,01	58	430,01
	Хлеб 30г	30	2,28	0,24	14,58	71	5,01
Итого за Завтрак		550	33,48	13,98	72,02	546	
Обед							
	Нарезка овощная "Аассорти" мл	30	0,4		1,1	6,2	340
	Суп картофельный с клецками мл	200	7,4	3,9	20,1	145,1	140,02
	Картофель отварной мл	150	4,1	5	24,2	158,1	29
	Крокеты с кабачком мл	90	12,3	17,3	15,3	266,3	331,01
	Сок яблочный ПРОМ	200	1	0,2	20,2	86,6	407,01
	Хлеб ржано-пшеничный ПРОМ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	5,02
Итого за Обед		720	28,5	27	100,7	760,1	
Итого за день		1 270	61,98	40,98	172,72	1306,1	