

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Пюре картофельное	190	4,2	11	34,42	266	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	21,17	41	83,85	726	
Обед	Салат из кукурузы	30	0,62	2	3,72	34,8	1 187
	Суп с вермишелью и мясом кур	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,02
	Котлета куриная Особая	100	13,33	11		180	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и изюма	200	0,13		19,74	81,9	933
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	840	31,46	30	120,81	862,1	
Итого за день		1 390	52,63	71	204,66	1588,1	

(лист 2)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Ромштекс	100	16,41	15	15,08	238,9	1 308,06
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	30,32	22	109,48	729,8	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Мясо тушеное в соусе	100	12,07	18	3,8	237,9	205,07
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	820	25,94	32	119,21	940,7	
Итого за день		1 380	56,26	54	228,69	1670,5	

(лист 3)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	100	13,65	19	1,11	194,4	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	190	8,41	6	38,02	238,5	822
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	27,88	27	84,89	652,7	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Котлета Полтавская	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,04
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,3	1	137,45	578,3	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	34,36	52	213,93	1390,8	
Итого за день		1 370	62,24	79	298,82	2043,5	

(лист 4)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Пюре картофельное	190	4,2	11	34,42	266	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		570	23,7	25	78,68	673,8	
Обед	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Напиток с витаминами "Витощка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Слойка с клубникой @	70	5,85	5	198,89	135,3	677,08
	Итого за Обед	860	46,67	24	313,83	955,2	
Итого за день		1 430	70,37	49	392,51	1629	

(лист 5)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 026
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Маффин ванильный@	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Итого за Завтрак	550	44,39	19	88,33	711,8	
Обед	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Итого за Обед	820	31,46	34	133,28	957,9	
Итого за день		1 370	75,85	53	221,61	1669,7	

(лист 6)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Рис с фасолью стручковой и микровью	190					1 472
	Чай с фруктами	200	0,09		20,26	79,8	483,03
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	24,67	9	57,45	495,1	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Колобки мясные	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,3	1	137,45	578,3	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	33,54	24	240,22	1273,2	
Итого за день		1 390	58,21	33	297,67	1768,3	

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	16,96	15	13,72	254,8	1 085,01
	Картофель отварной	190	3,83	7	30,77	209	518
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
Итого за Завтрак		560	28,82	27	80,37	700,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	30	0,38	1	9,01	43,3	45
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Азу из говядины	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	820	18,48	30	114,88	753,2	
Итого за день		1 380	47,3	57	195,25	1453,9	

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Булгур рассыпчатый	190	5,94	7	42,4	253,2	1 000,02
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	35,12	11	91,09	652,8	
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	60	1,1	5	17,85	124,8	833
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Биточек куриный	100	16,41	21		182,9	1 308,02
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	850	34,01	45	119,69	966,4	
Итого за день		1 400	69,13	56	210,78	1619,2	

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов	100	12,55	37	5,98	409,8	1 050,01
	Рис припущенный	190	3,86	4	31,68	279,3	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	22,23	43	83,42	908,9	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	21,77	137,9	1 030
	Котлета рыбная	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Слойка с сыром ®	70	0,41		13,92	61,7	677,06
	Итого за Обед	860	35,56	40	147,41	1084,3	
Итого за день		1 410	57,79	83	230,83	1993,2	

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше Двухразовое пита

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,02	8	41,41	279,7	1 003
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		560	34,63	33	88,48	710,7	
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	6	5,08	78,4	1 112
	Суп из разных овощей	250	1,98	4	10,66	120,6	1 181
	Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Булгур рассыпчатый	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000,02
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Итого за Обед	820	30,89	24	109,35	904,8	
Итого за день		1 380	65,52	57	197,83	1615,5	
Итого за период		13 900	615,3	592	2478,65	17050,9	
Среднее значение за период		1 158,3	51,3	49,3	206,6	1420,9	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026