



№ 46 от 27.02.2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: начальная школа (7-11 лет)		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бифштекс по-домашнему	100	14	12	13	278	523
	Рис припущенный	180	4	3	45	227	202
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	25	2		13	61	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	20	1		8	39	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Сыр "Голландский"	9	2	2		32	
<b>Итого за Завтрак</b>		564	23	17	130	844	
<b>Итого за день</b>		564	23	17	130	844	
Рацион: начальная школа (7-11 лет)		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бризоль	100	20	28		333	559
	Картофель тушеный	200	5	14	34	283	216
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Слойка Лимончик 0,05	50					
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
<b>Итого за Завтрак</b>		615	32	45	74	837	
<b>Итого за день</b>		615	32	45	74	837	
Рацион: начальная школа (7-11 лет)		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Люля-кебаб из свинины и курицы	100	14	17	1	287	541
	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
<b>Итого за Завтрак</b>		765	35	26	109	901	
<b>Итого за день</b>		765	35	26	109	901	
Рацион: начальная школа (7-11 лет)		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Гуляш из мяса птицы	140	13	12	6	200	311
	Рис припущенный	200	5	4	50	253	202
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Огурец соленый	25				3	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Слойка Свердловская	100	8	9	56	339	

Итого за Завтрак		730	33	28	164	1063	
Итого за день		730	33	28	164	1063	
Рацион: начальная школа (7-11 лет)		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	11	210	235
	Картофельное пюре	200	4	4	9	174	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Яблоки	115			11	54	
Итого за Завтрак		670	24	15	75	640	
Итого за день		670	24	15	75	640	
Рацион: начальная школа (7-11 лет)		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бифштекс по-домашнему	100	14	12	13	278	523
	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен.муки в/с	25	2		13	61	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Яблоки	100			10	47	
	Огурец соленый	25				3	
Итого за Завтрак		675	26	17	102	784	
Итого за день		675	26	17	102	784	
Рацион: начальная школа (7-11 лет)		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Гуляш из мяса птицы	145	14	13	6	208	311
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	196
	Кисель "Витошка"	200			10	40	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Слойка Свердловская	100	8	9	56	339	
Итого за Завтрак		710	36	25	165	1060	
Итого за день		710	36	25	165	1060	
Рацион: начальная школа (7-11 лет)		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлеты припущенные из мяса птицы	110	16	20	11	245	189
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	170	3	5	21	149	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	25	2		13	61	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	20	1		8	39	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Итого за Завтрак		735	31	29	99	720	
Итого за день		735	31	29	99	720	
Рацион: начальная школа (7-11 лет)		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Рацион: начальная школа (7-11 лет)</b>							
		Неделя:	2		День:	пятница	
<b>Завтрак</b>							
	Плов	240	18	25	30	508	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Слойка Свердловская	100	8	9	56	339	
<b>Итого за Завтрак</b>		595	30	34	138	1080	
<b>Итого за день</b>		595	30	34	138	1080	
<b>Завтрак</b>							
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	11	210	235
	Картофельное пюре	200	4	4	9	174	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Яблоки	115			11	54	
<b>Итого за Завтрак</b>		670	24	15	75	640	
<b>Итого за день</b>		670	24	15	75	640	
<b>Итого за период</b>		6 729	294	251	1131	8569	
<b>Среднее значение за период</b>			29,4	25,1	113,1	856,9	

Составил \_\_\_\_\_ Надежда Третьякова

Утвердил \_\_\_\_\_