

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2      Неделя: 5      День: 05/02/2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Омлет натуральный	150	15,09	19	2,77	240,3	972
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		445	20,04	29	48,9	540,9	
<b>Обед</b>							
	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свиной	200	12,47	24	47,18	450,8	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		650	19,03	27	111,45	772,5	
<b>Итого за день</b>		1 095	39,07	56	160,35	1313,4	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2      Неделя: 1      День: 06/02/2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Булочка домашняя	100	7,55	12	61,85	394	769
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		625	15,88	21	130,62	801,4	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Печень тушеная с овощами	200	2,59	2	23,03	235,7	1 170
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		650	9,64	8	83,49	580,9	
<b>Итого за день</b>		1 275	25,52	29	214,11	1382,3	

(лист 3)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 5 День: 07/02/2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 142
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		461	28,73	19	98,69	728	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3	1 062
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		710	23,38	33	100,85	824	
<b>Итого за день</b>		1 171	52,11	52	199,54	1552	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 5 День: 08/02/2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
<b>Итого за Завтрак</b>		525	12,76	10	110,64	630,6	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рыба тушеная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147

Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
<b>Итого за Обед</b>	746	25,27	23	142,05	915,1	
<b>Итого за день</b>	1 271	38,03	33	252,69	1545,7	

(лист 5)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 5 День: 09/02/2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свининой	200	12,47	24	47,18	450,8	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		465	17	32	90,9	722,3	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Рагу из птицы	200	22,85	9	23,28	261,9	1 071
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		665	33,77	14	89,85	633,6	
<b>Итого за день</b>		1 130	50,77	46	180,75	1355,9	

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1 День: 10/02/2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,11	6	18,49	230	850
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		581	9,8	11	97,31	625,3	
<b>Обед</b>							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		690	32,24	10	90,83	661,2	
<b>Итого за день</b>		1 271	42,04	21	188,14	1286,5	

(лист 7)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 6 День: 12/02/2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Омлет натуральный	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		445	20,33	28	54,01	556,3	
<b>Обед</b>							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	26,27	36	103,3	846	
<b>Итого за день</b>		1 145	46,6	64	157,31	1402,3	

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 6 День: 13/02/2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		495	15,06	16	125,22	649,8	
<b>Обед</b>							
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		690	24,81	19	73,84	563,2	
<b>Итого за день</b>		1 185	39,87	35	199,06	1213	

(лист 9)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 6 День: 14/02/2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		631	11,17	11	122,83	637,3	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		690	32,49	17	95,25	733,4	
<b>Итого за день</b>		1 321	43,66	28	218,08	1370,7	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 6 День: 15/02/2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,04	9	47,6	291	334
	Яйцо отварное	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		490	19,36	14	85,62	526,4	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,64	5	30,02	188,3	822
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01

Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	314,8	770
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,65</b>	<b>34</b>	<b>164,3</b>	<b>1143,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 290</b>	<b>46,01</b>	<b>48</b>	<b>249,92</b>	<b>1669,7</b>	

(лист 11)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 6 День: 16/02/2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		465	8,73	16	69,92	511,5	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		650	28,28	25	71,47	655,5	
<b>Итого за день</b>		1 115	37,01	41	141,39	1167	

(лист 12)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 6 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Булочка с маковой начинкой	80	5,14	2	45,81	216,2	1 462,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		605	13,43	11	114,77	623,6	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		710	24,14	25	97,72	697,8	

<b>Итого за день</b>	1 315	37,57	36	212,49	1321,4	
<b>Итого за период</b>	14 584	498,26	489	2373,83	16579,9	
<b>Среднее значение за период</b>	607,7	20,8	20,4	98,9	690,8	

Составил \_\_\_\_\_ Селезенева О.А

Утвердил \_\_\_\_\_