

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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		445	20,04	29	48,9	540,9	
Обед							
	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
Итого за Обед		650	19,03	27	111,45	772,5	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		625	15,88	21	130,62	801,4	
Обед							
	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
Итого за Обед		650	9,64	8	83,49	580,9	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		461	28,73	19	98,69	728	
Обед							
	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
Итого за Обед		710	23,38	33	100,85	824	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		525	12,76	10	110,64	630,6	
Обед							
	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
Итого за Обед	746	25,27	23	142,05	915,1	
Итого за день	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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		465	17	32	90,9	722,3	
Обед							
	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
Итого за Обед		665	33,77	14	89,85	633,6	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		581	9,8	11	97,31	625,3	
Обед							
	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
Итого за Обед		690	32,24	10	90,83	661,2	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		445	20,33	28	54,01	556,3	
Обед							
	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
Итого за Обед		700	26,27	36	103,3	846	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		495	15,06	16	125,22	649,8	
Обед							
	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
Итого за Обед		690	24,81	19	73,84	563,2	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		631	11,17	11	122,83	637,3	
Обед							
	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
Итого за Обед		690	32,49	17	95,25	733,4	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		490	19,36	14	85,62	526,4	
Обед							
	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
Итого за Обед	800	26,65	34	164,3	1143,3	
Итого за день	1 290	46,01	48	249,92	1669,7	

(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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		465	8,73	16	69,92	511,5	
Обед							
	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
Итого за Обед		650	28,28	25	71,47	655,5	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		605	13,43	11	114,77	623,6	
Обед							
	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
Итого за Обед		710	24,14	25	97,72	697,8	

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

Составил _____ Селезенева О.А

Утвердил _____