



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом 200	200	8,43	10,89	41,75	299,5	200,09
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Багон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	19,56	24,26	78,96	608,29	
		Стоимость рациона 70,52руб. ✓					
Обед							
	Салат из отварной свеклы 60	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 200/10	210	3,74	6,19	9,25	108,41	88,25
	Котлеты домашние 70	70	5,79	10,19	5,51	137,27	271,07
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Каша гречневая рассычатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	780	23,28	27,83	102,13	758,75	
		Стоимость рациона 105,79руб. ✓					
Полдник							
	Булочка дорожная 100	100	7,51	14,9	53,02	383,76	770
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	7,77	14,93	64,28	431,55	
	Итого за день	1 580	50,61	67,02	245,37	1 798,59	
		Стоимость рациона 52,89руб. ✓					

Зав. производством _____



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ:** пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 циклическое меню 2024 7-11 лет

Неделя

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие 30	30	0,16	0,02	0,52	2,8	71,04
	Мясо тушеное (свинина)90	90	0,6	9,02	2,8	142	256,06
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Багон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Макаронь отварные 150	150	5,65	4,56	36,01	207,83	331,19
	Итого за Завтрак	520	12,08	16,52	78,82	562,76	
		Стоимость рациона		70,52руб.			
Обед							
	Салат морковный	60	1,22	7,09	6,49	95,83	58,09
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Рагу из пшеницы 200	200	2,5	3,56	18,78	117,8	342,13
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	108	11,08
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	750	15,35	15,7	96,19	592,33	
		Стоимость рациона		105,79руб.			
Полдник							
	Булочка домашняя 100	100	8,43	4,67	53,65	289,48	424,02
	Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
	Итого за Полдник	300	8,63	4,69	65,15	334,89	
	Итого за день	1 570	36,06	36,91	240,16	1 489,98	
		Стоимость рациона		52,89руб.			

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 циклическое меню 2024 7-11 лет

1 неделя

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 200	200	8,69	13,38	38,61	310,32	173,11
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	20,2	22,46	75,9	591,79	
Стоимость рациона			70,52руб.				
Обед							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Суп из овощей со сметаной 200/10	210	3,38	6,31	8,47	104,71	99,16
	Печень по-строгановски	90	13,47	11,04	6,81	169	225,03
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	780	26,61	25,89	117,93	830,63	
Стоимость рациона			105,79руб.				
Полдник							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	8,37	5,27	43,34	257,65	
	Итого за день	1 610	55,18	53,62	237,17	1 680,07	
Стоимость рациона			52,89руб.				

Зав.производством _____



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 120/30	150	31,68	18,8	36,23	446,96	223,06
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	490	36,91	23,07	72,58	656,46	
	Стоимость рациона		70,52руб.				
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом 60	60	0,62	2,03	3,61	35,9	45,07
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне 200	200	3,42	5,65	15,82	121	101
	Котлета куриная 80	80	10,72	13,33	4,13	179,13	220,59
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Овощи запеченные 150	150	2,83	23,46	18,81	300,35	189,04
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	780	23,08	46,26	85,87	856,32	
	Стоимость рациона		105,79руб.				
Полдник							
	Булочка сдобная с повидлом	100	8,07	9,33	61,98	364,01	493,01
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1 570	68,32	78,69	231,69	1 924,58	
	Стоимость рациона		52,89руб.				

Зав. производством _____



Меню приготовляемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Вареники с картофелем (промышленного производства) 180	180	8,29	13,53	59,47	396,05	426,07
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Соус сметанный 30	30	0,78	2,01	3,18	34,22	371,02
Итого за Завтрак		555	17,08	22,69	101,69	688,21	
		Стоимость рациона		70,52руб.			
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	39,02
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Рыба, тушенная в томате с овощами 90	90	0,35	4,55	3,78	57,64	274,05
	Шюре картофельное 150	150	3,2	7,07	21,43	162,54	362
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за Обед		800	13,52	19,8	101,24	640,58	
		Стоимость рациона		105,79руб.			
Полдник							
	Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
Итого за Полдник		300	7,32	12,14	78,02	450,94	
Итого за день		1 655	37,92	54,63	280,95	1 779,73	
		Стоимость рациона		52,89руб.			

Зав. производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное 10	10	0,07	7,8	0,1	70,9	9
	Огурец свежий 40	40	0,28	0,04		4,4	421
	Макароны с сыром 220	220	13,57	9,49	54,29	358,32	204
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Итого за Завтрак	500	16,43	18,25	80,94	559,72	
	Стоимость рациона		70,52руб.				
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 60	60	0,99	5,1	2,95	61,89	52
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	96
	Гуляш из курицы 90	90	12,44	12,49	1,63	169,03	290,09
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	29,37	27,53	91,47	739,65	
	Стоимость рациона		105,79руб.				
Подник							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Подник	330	6,75	3,87	40,65	227,41	
	Итого за день	1 600	52,55	49,65	213,06	1 526,78	
	Стоимость рациона		52,89руб.				

Зав.производством _____



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 циклическое меню 2024 7-11 лет

2 неделя

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200	200	4,72	7,85	33,25	223	174,06
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	16,23	16,93	70,54	504,47	
Стоимость рациона			70,52руб.				
Обед							
	Салат морковный 60	60	0,73	4,25	3,89	57,5	52,09
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Плов из птицы 200	200	14,44	18,59	27,49	335,29	291
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	730	27,31	27,42	95,64	745,73	
Стоимость рациона			105,79руб.				
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 100	100	8,07	9,33	61,98	364,01	493,02
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	300	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1 530	53,43	55,1	241,9	1 689,86	
Стоимость рациона			52,89руб.				

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

2неделя

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Котлета куриная п/ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Рис придушенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Соус сметанный 30	30	0,78	2,01	3,18	34,22	371,02
	Итого за Завтрак	490	21,08	20,04	113,13	712,14	
	Стоимость рациона		70,52руб.				
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1,17	3,09	6,93	60,57	67
	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне 200/10	210	3,38	6,31	8,47	104,71	99,12
	Запеканка картофельная с печенью 200	200	19,57	17,38	31,06	359,22	284
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за Обед	740	29,8	27,22	109,18	829,6	
	Стоимость рациона		105,79руб.				
Полдник							
	Булочка домашняя 100	100	8,43	4,67	53,65	289,48	424,02
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	8,69	4,7	64,91	337,27	
	Итого за день	1 530	59,57	51,96	287,22	1 879,01	
	Стоимость рациона		52,89руб.				

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

2неделя

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Огурец свежий 40	40	0,28	0,04		4,4	421
	Макароны с сыром 220	220	13,57	9,49	54,29	358,32	204
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Итого за Завтрак	500	19,98	19,1	83,66	585,16	
Стоимость рациона			70,52руб.				
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 60	60	0,99	5,1	2,95	61,89	52
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	96
	Гуляш из курицы 90	90	13,53	10,75	4,29	165,48	310
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	30,46	25,79	94,13	736,1	
Стоимость рациона			105,79руб.				
Полдник							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	6,75	3,87	40,65	227,41	
	Итого за день	1 600	57,19	48,76	218,44	1 548,67	
Стоимость рациона			52,89руб.				

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

2 неделя День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Пудинг из творога 100	100	30,43	20,46	47,85	505,14	222
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Соус молочный сладкий 50	50	4,01	3,35	11,48	92,9	327
	Итого за Завтрак	500	40,46	28,29	100,95	834,23	
		Стоимость рациона		70,52руб.			
Обед							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	8,02	5,58	12,6	133,02	93
	Рагу из свинины 200	200	9,14	60,22	19,54	657,73	263,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	Итого за Обед	760	24,72	70,03	103,6	1 128,78	
		Стоимость рациона		105,79руб.			
Полдник							
	Булочка с повидлом 100	100	6,58	10,57	56,94	324	400,5
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	300	8,4	11,99	70,68	399,65	
	Итого за день	1 560	73,58	110,31	275,23	2 362,66	
		Стоимость рациона		52,89руб.			

Зав. производством _____



Меню приготовляемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

2неделя День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Огурец свежий 30	30	0,21	0,03		3,3	12,43
	Омлет натуральный 120	120	11,1	17,96	2,07	214,5	210
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 70	70	5,32	1,98	35,98	183,17	28,04
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	520	17,23	20,39	58,9	493,38	
	Стоимость рациона		70,52руб.				
Обед							
	Салат витаминный (2 вариант) 60	60	0,95	3,66	5,8	61,52	46
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне 200	200	2,87	3,46	20,79	126,12	103
	Рыба запеченная в сметанном соусе 90	90	16,26	9,04	6,13	171,69	232
	Пюре картофельное 150	150	3,4	2,51	23,81	131,82	128
	Паштет Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	780	29,3	19,31	119,75	801,25	
	Стоимость рациона		105,79руб.				
Полдник							
	Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	7,38	12,15	78,23	453,32	
	Итого за день	1 600	53,91	51,85	256,88	1 747,95	
	Стоимость рациона		52,89руб.				

Зав.производством _____



Меню приготовляемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

2неделя

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,01
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных	200	8,69	13,38	38,61	310,32	173,11
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	20,2	22,46	75,9	591,79	
		Стоимость рациона		70,52руб.			
Обед							
	Салаг Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Суп из овощей со сметаной 200/10	210	3,38	6,31	8,47	104,71	99,16
	Печень по-строгановски 90	90	0,68	7,46	2,3	79,11	220,71
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Обед	880	14,63	22,72	112,8	725,68	
		Стоимость рациона		105,79руб.			
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	250	12,07	7,17	46,74	300,65	
	Итого за день	1 630	46,9	52,35	235,44	1 618,12	
		Стоимость рациона		52,89руб.			

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

1 неделя День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом 250	250	10,54	13,61	52,19	374,37	173
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Балон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	21,67	26,98	89,4	683,16	
			Стоимость рациона		82,00руб. ✓		
Обед							
	Салат из отварной свеклы 100	100	1,66	7,11	9,37	107,9	52
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 250/10	260	4,63	7,66	11,45	134,22	88,27
	Котлеты домашние 70	70	5,79	10,19	5,51	137,27	271,07
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	920	27,34	38,22	123,25	910,91	
			Стоимость рациона		122,98руб. ✓		
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1 820	57,34	74,56	285,89	2 005,87	
			Стоимость рациона		61,49руб. ✓		

Зав. производством _____



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

1 неделя День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Огурец свежий 30	30	0,21	0,03		3,3	12,43
	Мясо тушеное (свинина) 100	100	0,6	9,02	2,8	142	256,72
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Макаронные изделия отварные 180	180	5,65	4,56	36,01	207,83	202
	Итого за Завтрак	560	12,13	16,53	78,3	563,26	
		Стоимость рациона		82,00руб.			
Обед							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Рагу из птицы 250	250	3,13	4,45	23,48	147,25	342,14
	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	394,05
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	Итого за Обед	900	18,75	14,98	110,51	636,12	
		Стоимость рациона		122,98руб.			
Полдник							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	350	12,85	7,52	91,75	486,12	
	Итого за день	1 810	43,73	39,03	280,56	1 685,5	
		Стоимость рациона		61,49руб.			

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

1 неделя День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 250	250	10,86	16,73	48,26	387,91	173,12
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	22,37	25,81	85,55	669,38	
	Стоимость рациона		82,00руб.				
Обед							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Суп из овощей со сметаной 260	260	1,74	3,76	9,09	77,73	99,04
	Печень по-строгановски	100	13,25	8,73	3,92	147,92	255
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	930	26,53	23,63	127,15	856,8	
	Стоимость рациона		122,98руб.				
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	12,47	7,57	56,54	347,65	
	Итого за день	1 830	61,37	57,01	269,24	1 873,83	
	Стоимость рациона		61,49руб.				

Зав. производством _____



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

1 неделя День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Запеканка из творога 150	150	21,12	12,53	24,15	297,97	223,07
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Соус молочный сладкий 50	50	4,01	3,35	11,48	92,9	327
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	550	31,09	20,35	77,04	624,68	
		Стоимость рациона		82,00руб.			
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом 100	100	1,03	3,39	6,01	59,83	52,09
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,28	7,06	19,78	151,25	101,05
	Котлета куриная (фарш куриный) 70	70	11,31	14,05	4,27	188,62	220,59
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Овощи запеченные 180	180	2,83	23,46	18,81	300,35	189,05
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	920	25,46	50,18	93,93	928,72	
		Стоимость рациона		122,98руб.			
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,09	0,01	15,27	63,25	11,24
	Итого за Полдник	360	8,16	9,34	77,25	427,26	
	Итого за день	1 830	64,71	79,87	248,22	1 980,66	
		Стоимость рациона		61,49руб.			

Зав.производством _____



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

1 неделя День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Вареники с картофелем (промышленного)	180	9,21	15,03	66,08	440,06	396,08
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	535	17,95	22,38	110,18	722,31	
Стоимость рациона			82,00руб.				
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100	1,63	3,87	9,75	79,93	39,03
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100	100	0,39	5,05	4,2	64,04	274,08
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	930	14,74	22,21	111,62	711,85	
Стоимость рациона			122,98руб.				
Полдник							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	350	7,32	12,14	78,02	450,94	
	Итого за день	1 815	40,01	56,73	299,82	1 885,1	
Стоимость рациона			61,49руб.				

Зав.производством _____



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 циклическое меню 2024 12 лет и старше

1 неделя День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Огурец свежий 40	40	0,28	0,04		4,4	421
	Масло сливочное порционное 10	10	0,07	7,8	0,1	70,9	9
	Макароны с сыром 1/250	250	15,37	10,5	61,34	403,04	204
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	19,77	19,86	98,24	658,23	
Стоимость рациона			82,00руб.				
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 100	100	1,65	8,5	4,92	103,15	45,08
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 250 на бульоне	250	7	9	26,98	199,6	93,09
	Гуляш из курицы 100	100	12,44	12,49	1,63	169,03	290,1
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	920	35,85	42,09	122,23	959,72	
Стоимость рациона			122,98руб.				
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	10,85	6,17	53,85	317,41	
	Итого за день	1 820	66,47	68,12	274,32	1 935,36	
Стоимость рациона			61,49руб.				

Зав. производством _____



Менюготавливаемых блюд
При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты
изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 циклическое меню 2024 12 лет и старше

2неделя **День: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 250	250	5,89	9,81	41,56	278,75	174,05
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	555	18,56	20,37	78,85	578,42	
	Стоимость рациона		82,00руб.				
Обед							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Шлов из птицы 250	250	14,44	18,59	27,49	335,29	291,3
	Компот из свежих яблок 200	200	0,14	0,14	13,51	56,82	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Итого за Обед	880	29,16	28,64	98,39	775,59	
	Стоимость рациона		122,98руб.				
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	350	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1 785	57,61	59,76	252,96	1 793,67	
	Стоимость рациона		61,49руб.				

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

2неделя

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Коглета куриная п/ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 60	60	4,56	1,7	30,84	157	28,12
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,49	0,78	2,15	17,75	331
	Итого за Завтрак	550	23,04	19,61	127,44	771,98	
	Стоимость рациона		82,00руб.				
Обед							
	Винегрет овощной 100	100	1,77	4,13	12,11	93,67	72,04
	Суп из овощей со сметаной 250/10	260	3,38	6,31	8,47	104,71	99,17
	Запеканка картофельная с печенью 250	250	19,57	17,38	31,06	359,22	284,03
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	900	29,72	28,62	110,3	843,6	
	Стоимость рациона		122,98руб.				
Полдник							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	12,91	7,53	91,96	488,5	
	Итого за день	1 800	65,67	55,76	329,7	2 104,08	
	Стоимость рациона		61,49руб.				

Зав.производством _____



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

2неделя День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Огурец свежий 30	30	0,21	0,03		3,3	12,43
	Омлет натуральный 150	150	16,06	14,48	3,21	207,55	210
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 90	90	5,32	1,98	35,98	183,17	28,25
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	570	22,19	16,91	60,04	486,43	
	Стоимость рациона		82,00руб.				
Обед							
	Салат витаминный (2 вариант) 100	100	1,59	6,1	9,66	102,54	40,07
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	3,59	4,33	25,99	157,65	103,09
	Рыба запеченная в сметаном соусе 100	100	13,45	10,71	4,45	168,45	232,01
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	2,66	0,28	17,22	82,25	28,26
	Итого за Обед	920	28,62	30,69	137,06	970,49	
	Стоимость рациона		122,98руб.				
Полдник							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	7,38	12,15	78,23	453,32	
	Итого за день	1 840	58,19	59,75	275,33	1 910,24	
	Стоимость рациона		61,49руб.				

Зав.производством _____

