

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск Яс 1-3 г 131,36 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,84	6	41,96	190,7	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Итого за Завтрак	355	10,79	15	66,46	388,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	45	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп-пюре из гороха	150	4,2	2	11,88	78,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Соус молочный (для запекания)	20	0,82	2	2,32	32,8	597
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Компот из изюма и кураги	150	0,23		14,73	60,3	1 040
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		540	20,61	17	81,35	562,2	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2	25,76	164,3	938
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	7,53	7	32,81	254,3	
Итого за день		1 195	38,93	39	191,82	1249,6	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск Яс 1-3 г 131,36 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Итого за Завтрак	355	9,86	8	58,15	349,5	
Завтрак 2	Компот из ягод	100			9,98	39,9	917,02
	Итого за Завтрак 2	100			9,98	39,9	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	Уха с крупой (перловой)	150	6,79	1	10,05	69,6	181
	Запеканка картофельная с мясом	120	3,8	5	6,08	80,8	1 009
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Итого за Обед	515	15,88	13	57,04	400,6	
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	6,8	5	6,79	96,2	769
	Соус сладкий из повидла	10	0,2	1	1,34	10,9	903
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
Итого за Полдник		220	7	6	19,36	152	
Итого за день		1 190	32,74	27	144,53	942	

Рацион: Краснотурьинск Яс 1-3 г 131,36 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	2	15,89	87,9	815
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Итого за Завтрак	360	4,06	5	46,03	248,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	45	
Обед	Салат из свеклы	30	0,48	1	2,49	14,7	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная запеченная с маслом	50	5,41	4	3,62	72	1 086
	Пюре картофельное с морковью*	110	1,77	3	15,41	95,7	996
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед	535	13,99	15	62,74	438,3	
Полдник	Ватрушка со сметаной*	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Итого за Полдник	200	6,01	9	56,03	313	
Итого за день		1 195	24,06	29	176	1044,6	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск Яс 1-3 г 131,36 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный*	130	10,64	12	4,32	173,8	972
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	355	12,2	17	29,63	328,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	45	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	45	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,98	28,3	818
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150	2,36	3	11,84	80,1	1 152
	Рагу из птицы	110	12,73	11	12,8	180,7	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед	480	19,8	18	65,45	482,4	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	769
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Итого за Полдник	200	4,93	8	43,72	264,8	
Итого за день		1 135	36,93	43	150	1120,3	

Рацион: Краснотурьинск Яс 1-3 г 131,36 руб							
Неделя: 1							
День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	4,31	4	22,84	204	823
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
Итого за Завтрак		375	9,71	8	51,97	381,4	
Завтрак 2							
	Компот из апельсинов или мандаринов*	100	0,25		17,07	71	1 441
Итого за Завтрак 2		100	0,25		17,07	71	
Обед							
	Горошек зеленый с морковью	30	0,62	1	2,91	24,5	877
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,47	4	8,63	69,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом свинины	150	13,96	17	29,01	284,8	1 075
	Напиток из кураги	150	0,75		20,95	88,3	704
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		525	21,77	25	78,75	585,4	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	50	3,25	2	20,45	116,2	1 043
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		200	3,42	2	42,12	204,7	
Итого за день		1 200	35,15	35	189,91	1242,5	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск Яс 1-3 г 131,36 руб							
Неделя: 2							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7	895
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Чай с лимоном*	170	0,05		12,89	50,9	686
Итого за Завтрак		350	5,52	7	37,49	304,7	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,41		3,36	18,4	1 163
	Суп картофельный*	150	1,52	2	11,91	70	1 151
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Тефтели из мясные с луком	50	10,12	6	6,12	117,7	1 085
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	104,7	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		540	21,48	15	74,56	527,7	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1	941
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	9,08	7	36,63	238,1	
Итого за день		1 190	36,48	29	158,48	1117,5	

Рацион: Краснотурьинск Яс 1-3 г 131,36 руб

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес молочная жидкая с маслом сливочным	150	2,33	4	13,87	172,5	850
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Итого за Завтрак	355	7,28	13	38,37	369,9	
Завтрак 2	Компот из ягод	100			9,98	39,9	917,02
Итого за Завтрак 2		100			9,98	39,9	
Обед	Салат из свеклы	30	0,48	1	2,49	14,7	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	4	0,92	1	0,03	9,4	1 052
	Жаркое по-домашнему	150	14,65	15	12,74	244,1	893,01
	Компот из изюма*	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед	524	21,47	23	59,63	525,8	
Полдник	Шарлотка творожная с яблоками	60	8,47	6	8,34	121,2	945
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
Итого за Полдник		220	8,67	7	20,91	177	
Итого за день		1 199	37,42	43	128,89	1112,6	

Рацион: Краснотурьинск Яс 1-3 г 131,36 руб

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Итого за Завтрак	355	7,61	9	49,82	352,1	
Завтрак 2	Компот из апельсинов или мандаринов*	100	0,25		17,07	71	1 441
Итого за Завтрак 2		100	0,25		17,07	71	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,91	6	4,59	99,4	1 197
	Рагу из овощей*	110	2,35	5	15,56	115,3	959
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед	535	15,65	19	71,81	525,1	
Полдник	Голубцы с мясом и рисом	60	0,21			3,3	573
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		245	2,77	3	31,39	162,1	
Итого за день		1 235	26,28	31	170,09	1110,3	

Рацион: Краснотурьинск Яс 1-3 г 131,36 руб		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
Итого за Завтрак		355	7,32	9	46,79	332,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	45	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	30	0,51	1	3,7	28,9	834
	Суп-крем из разных овощей*	150	3,8	6	10,88	117,2	960
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Плов со свининой.	130	15,01	22	31,21	383,4	444,01
	Компот из яблок и кураги*	150	0,1		14,8	61,4	931
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		495	23,52	31	76,86	692,1	
Полдник							
	Ватрушка с творогом*	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Чай с шиповником	150			8,38	33,5	854,01
Итого за Полдник		200	4,75	5	23,79	158,2	
Итого за день		1 150	35,59	45	158,64	1227,4	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск Яс 1-3 г 131,36 руб		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	3,25	4	28,73	160,9	848
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
Итого за Завтрак		360	6,84	8	56,04	319,8	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие*	100	0,4		9,8	47	976.01
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат Розовый	30	1,01	1	2	18,7	1 096,02
	Суп-лапша на курином бульоне	150	2,85	5	9,37	85,3	1 015
	Суфле из птицы	50	7,03	11	2,26	136,5	1 067
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Компот из ягод	150			14,97	59,9	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		530	17,71	23	64,11	544,5	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2	25,76	164,3	938
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
Итого за Полдник		200	3,18	2	36,99	209,2	
Итого за день		1 190	28,13	33	166,94	1120,5	
Итого за период		11 879	331,71	354	1635,3	11287,3	
Среднее значение за период		1 187,9	33,2	35,4	163,5	1128,7	

Составил _____ Смекалина Тать

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183943

Владелец Прутьян Александра Ильдусовна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023