

УТВЕРЖДЕНО

Директор А.А.Чухланцева

26.02.2025



Меню приготавливаемых блюд с 01.03. по 31.05

Рацион: Основной рацион		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Какао на молоке	200	3,7	3,65	15,95	110,5	693,04
	Каша 4 злака вязкая	250	7,62	7,93	36,9	250,47	302,04
Итого за Завтрак		500	15,16	12,02	76,79	478,97	
ОБЕД 7-11 Л							
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	йогурт	115					
	уха рыбацкая	200	9,35	5,8	10,74	134,4	181,96
	Картофельное пюре	150	3,24	5,04	22,04	150,42	520,04
	Печень тушенная в сметанном соусе	90	12,36	8,61	4,59	146,07	330,05
	Напиток "Классные витаминки"	200			19,4	75	80,03
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		815	29,07	19,98	82,89	633,29	
ОБЕД 12-18 Л							
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	йогурт	115					
	уха рыбацкая	250	11,69	7,25	13,43	168	181,96
	Картофельное пюре	180	3,89	6,05	26,45	180,5	520,04
	Печень тушенная в сметанном соусе	100	13,73	9,57	5,1	162,3	330,05
	Напиток "Классные витаминки"	200			19,4	75	80,03
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		915	34,2	23,49	95,29	736,8	
Итого за день		2 230	78,43	55,49	254,97	1849,06	

(лист 2)

Рацион: Основной рацион		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	йогурт ОВЗ	115					
	каша молочная гречневая с/м	250	10,72	8,89	48,57	319,38	302,04
	компот из сухофруктов	200			19,97	75,87	639,04
Итого за Завтрак		615	14,56	9,33	92,48	513,25	
ОБЕД 7-11 Л							
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	Винегрет овощной	60	0,82	6,1	5,47	80,16	71,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,63	3,89	7,61	72,4	124,04
	котлеты,биточки,шницели	90	11,02	28,31	7,97	330,8	272
	Рис припущенный	150	3,64	7,03	36,53	227,79	512,04
	Чай с сахаром с лимоном.	200	0,26	0,06	15,22	59,16	686,04
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		760	21,49	45,92	98,92	897,71	
ОБЕД 12-18 Л							
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Винегрет овощной	100	1,37	10,16	9,12	133,6	71,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,04	4,86	9,51	90,5	124,04
	котлеты,биточки,шницели	100	12,24	31,45	8,86	367,56	272
	Рис припущенный	180	4,37	8,44	43,84	273,35	512,04
	Чай с сахаром с лимоном.	200	0,26	0,06	15,22	59,16	686,04
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		900	25,17	55,59	117,46	1075,17	
Итого за день		2 275	61,22	110,84	308,86	2486,13	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с молоком	200	1,88	1,97	17,83	91,65	684,04
	Сыр порциями(ОВЗ)	15	3,67	3,79		49,69	15,05
	каша манная жидкая с с/м	250	6,95	7,37	36,05	239,18	311,04
	Яйцо варено	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за Завтрак		555	21,42	18,17	78,1	561,32	
ОБЕД 7-11 Л							
	Суп картофельный с макаронными	200	5,18	4,64	16,12	122,58	140
	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,56	8,4	52
	Рагу из свинины	180	12,75	31,73	20,41	420,61	263,05
	сок фруктовый	200	1		25,4	110	389,05
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		700	23,53	36,96	89,61	788,99	
ОБЕД 12-18 Л							
	Суп картофельный с макаронными	250	6,47	5,8	20,15	153,23	140
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,6	14	52
	Рагу из свинины	230	16,29	40,54	26,08	537,45	263,05
	сок фруктовый	200	1		25,4	110	389,05
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		850	29,45	47,06	105,14	965,68	
Итого за день		2 105	74,4	102,19	272,85	2315,99	

(лист 4)

Рацион: Основной рацион

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны запеченные с сыром	200	10,52	9,78	42,37	304,77	333,04
	Чай с молоком	200	1,88	1,97	17,83	91,65	684,04
	салат из свежих огурцов и помидор	100	0,83	15,12	2,78	150,9	6,06
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за Завтрак		550	17,07	27,31	86,92	665,32	
ОБЕД 7-11 Л							
	Салат картофельный с зеленым	60	1,21	6,16	6,97	89,25	19,03
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	200	5,96	11,59	13,15	182,74	104
	Плов	150	12,14	27,54	26,09	403,07	265,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		24,26	97,8	705,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		670	24,11	45,82	96,59	900,26	
ОБЕД 12-18 Л							
	Салат картофельный с зеленым	100	2,02	10,27	11,62	148,75	19,03
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	250	7,45	14,49	16,44	228,42	104
	Плов	200	16,18	36,72	34,79	537,42	265,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		24,26	97,8	705,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		820	31,22	62,1	118,02	1163,39	
Итого за день		2 040	72,4	135,23	301,53	2728,97	

Рацион: Основной рацион		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	творожок в уп.(ОВЗ)	115					
	Каша молочная "Дружба"	250	8,22	8,61	46,81	299,23	35,03
	Напиток "Классные витаминки"	200			19,4	75	80,03
Итого за Завтрак		615	12,06	9,05	90,15	492,23	
ОБЕД 7-11 Л							
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	40	
	Суп картофельный.	200	2,19	2,95	16,27	102,94	133,04
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	9,04	6,58	44,42	277,81	297,04
	Гуляш из мяса птицы	90	12,6	11,38	0,98	130,94	311
	напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	102,21	701,04
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		800	28,95	21,74	122,29	781,3	
ОБЕД 12-18 Л							
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	40	
	Суп картофельный.	250	2,74	3,69	20,34	128,67	133,04
	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,85	7,9	53,31	333,37	297,04
	Гуляш из мяса птицы	100	14	12,64	1,09	145,49	311
	напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	102,21	701,04
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		900	33,48	25,15	140,15	900,74	
Итого за день		2 315	74,49	55,94	352,59	2174,27	

Рацион: Основной рацион		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая на молоке	250	8,59	8,48	43,01	284	311,04
	Чай с молоком	200	1,88	1,97	17,83	91,65	684,04
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	сок (ОВЗ)	200					
Итого за Завтрак		700	14,31	10,89	84,78	493,65	
ОБЕД 7-11 Л							
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Суп молочный с вермишелью	200	4,48	4,54	17,47	128,56	160,04
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,73	3,9	12,23	118,99	224
	котлеты,биточки,шницели	90	11,02	28,31	7,97	330,8	272
	компот из сухофруктов	200			19,97	75,87	639,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		800	21,75	37,68	93,56	826,62	
ОБЕД 12-18 Л							
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Суп молочный с вермишелью	250	5,6	5,67	21,84	160,7	160,04
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,3	5,2	16,3	158,65	224
	котлеты,биточки,шницели	100	12,24	31,45	8,86	367,56	272
	компот из сухофруктов	200			19,97	75,87	639,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		920	25,43	43,34	107,68	958,78	
Итого за день		2 420	61,49	91,91	286,02	2279,05	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Суп молочный с крупой	250	4,57	5,6	19,61	146,59	161,04
	Бутерброд с сыром.	50	6,22	7,89	14,83	156,35	3,05
	яблоко(ОВЗ)	100	0,4	0,4	9,8	45	
	Какао на молоке	200	3,7	3,65	15,95	110,5	693,04
Итого за Завтрак		650	18,73	17,98	84,13	576,44	
ОБЕД 7-11 Л							
	корж молочный	80					
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,78	3,34	16,47	116,66	139,04
	Картофельное пюре	150	3,24	5,04	22,04	150,42	520,04
	Рыба запеченная в сметанном	90	23,09	28,01	5,38	367,85	54,08
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	133,7	346,05
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		780	35,68	37,02	104	896,03	
ОБЕД 12-18 Л							
	корж молочный	80					
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,98	4,17	20,59	145,83	139,04
	Картофельное пюре	180	3,89	6,05	26,45	180,5	520,04
	Рыба запеченная в сметанном	100	25,65	31,12	5,98	408,72	54,08
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	133,7	346,05
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		880	40,86	42,06	117,92	1019,75	
Итого за день		2 310	95,27	97,06	306,05	2492,22	

Рацион: Основной рацион

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая на молоке	250	5,54	7,21	36,05	232,5	311,04
	Кисель из концентрата.	200			19,21	75,35	648,04
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
	йогурт ОВЗ	115					
Итого за Завтрак		615	9,38	7,65	79,2	425,85	
ОБЕД 7-11 Л							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	89	
	Борщ с капустой и картофелем.	250	2,01	4,83	13,39	104,36	110,04
	Запеканка картофельная с мясом	150	9,85	21,98	23,67	336,24	
	соус сметанный	15	3,98	2,81	1,07	31,76	600,04
	Чай с молоком	200	1,88	1,97	17,83	91,65	684,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		775	23,34	32,62	103,08	780,41	
ОБЕД 12-18 Л							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	89	
	Борщ с капустой и картофелем.	250	2,01	4,83	13,39	104,36	110,04
	Запеканка картофельная с мясом	200	13,13	29,3	31,56	448,32	
	соус сметанный	20	5,31	3,74	1,42	42,35	600,04
	Чай с молоком	200	1,88	1,97	17,83	91,65	684,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		840	28,72	40,96	116,11	926,68	
Итого за день		2 230	61,44	81,23	298,39	2132,94	

Рацион: Основной рацион		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша вязкая ячневая со сл/м	250	8,39	7,55	46,55	289,82	302,04
	Сыр порциями(ОВЗ)	15	3,67	3,79		49,69	15,05
	компот из сухофруктов	200			19,97	75,87	639,04
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за Завтрак		515	15,9	-11,78	90,46	533,38	
ОБЕД 7-11 Л							
	салат из свежих огурцов и помидор	60	0,5	9,07	1,67	90,54	6,06
	суп- пюре из разных овощей	200	2,46	4,06	11,54	92,95	168,04
	гренки из пшеничного хлеба	15	1,79	0,19	11,63	55,52	551,04
	цыпленок-бройлер отварной с маслом	90	21,11	21,38	0,86	236,73	487,04
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	9,04	6,58	44,42	277,81	297,04
	Какао на молоке	200	3,7	3,65	15,95	110,5	693,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		775	42,72	45,46	112,19	991,45	
ОБЕД 12-18 Л							
	салат из свежих огурцов и помидор	100	0,83	15,12	2,78	150,9	6,06
	суп- пюре из разных овощей	250	3,07	5,08	14,42	116,19	168,04
	гренки из пшеничного хлеба	20	2,39	0,25	15,5	74,03	551,04
	цыпленок-бройлер отварной с маслом	100	23,46	23,75	0,96	263,03	487,04
	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10,85	7,9	53,31	333,37	297,04
	Какао на молоке	200	3,7	3,65	15,95	110,5	693,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		920	49,19	56,37	133,83	1199,02	
Итого за день		2 210	107,81	113,61	336,48	2723,85	

Рацион: Основной рацион		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Залеканка из творога с морковью, сг.молоком	150/20	18,24	16,61	47,25	407,49	224,05
	Чай с сахаром с лимонном.	200	0,26	0,06	15,22	59,16	686,04
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за Завтрак		520	22,74	17,51	96,21	629,65	
ОБЕД 7-11 Л							
	Рассольник ленинградский	200	1,86	3,21	13,64	92,84	132,04
	салат из разных овощей	60	0,92	6,11	4,9	78,27	20,03
	макароны отварные	150	5,5	4,38	36,66	211,62	516,04
	котлеты,биточки,шницели мясные(свинина)	90	11,02	28,31	7,97	330,8	272
	Кисель из концентрата.	200			19,21	75,35	648,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	40	3,07	0,35	19,15	94,4	
Итого за ОБЕД 7-11 ЛЕТ		760	23,42	42,54	108,5	916,28	
ОБЕД 12-18 Л							
	Рассольник ленинградский	250	2,33	4,01	17,05	116,05	132,04
	салат из разных овощей	100	1,54	10,19	8,16	130,45	20,03
	макароны отварные	180	6,6	5,26	43,99	253,95	516,04
	котлеты,биточки,шницели мясные(свинина)	100	12,24	31,45	8,86	367,56	272
	Кисель из концентрата.	200			19,21	75,35	648,04
	Хлеб -Чусовской-	20	1,05	0,18	6,97	33	
	хлеб крестьянский 1с	50	3,84	0,44	23,94	118	
Итого за ОБЕД 12-18 ЛЕТ		900	27,6	51,53	128,18	1094,36	
Итого за день		2 180	73,76	111,58	332,89	2640,29	
Итого за период		22 315	760,71	955,08	3050,63	23822,77	
Среднее значение за период			76,1	95,5	305,1	2382,3	