

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтраг) Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810	41,2
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6	883	40,5
	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	919	36,21
	Яблоки	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04	48,09
Итого за Завтрак		600	22,64	17	87,71	650,9		166,00
Обед								
	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	60	4,18	6	15,3	69,2	14 519,02	38,57
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	200	1,65	5	8,08	84,3	124,06	25,62
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516	23,04
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901	1,5
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01	111,25
	Сок натуральный	200	0,6		22	104	707,01	37,07
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	5,05
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	5,9
Итого за Обед		770	29,99	29	118,5	746,9		248,00
Итого за день		1 370	52,63	46	206,21	1397,8		414,00

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтраг) Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12	32,46
	Тефтели мясные с луком	80	11,21	11	11,07	191,3	907	84,86
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	2,4
	Рис отварной	150	3,77	5	38,85	219,3	6,15	32,82
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	4,75
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	8,71
Итого за Завтрак		540	17,83	18	83,52	571,9		166,00
Обед								
	Капуста квашеная с маслом и луком	60	0,95	3	4,64	51,3	45	36,23
	Свекольник со сметаной и мясом кур	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033,01	31,25
	Рагу из курицы с овощами	200	20,96	7	17,52	217,3	2,12	155,71
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390	14,17
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	5,73
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	4,91
Итого за Обед		720	30,13	15	93,76	636,9		248,00
Итого за день		1 260	47,96	33	177,28	1208,8		414,00

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтра) Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Чизкейк творожный	140	20,13	12	38,5	349,2	1 749	101,34
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902	14,93
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971	10,12
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	7,06
	Мандарины	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04	32,55
	Итого за Завтрак		550	25,45	17	100,94	654,5	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477	19,95
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030,06	35,7
	Печень по-строгановски	100	91,5	9	7,6	193	2,52	141,42
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998	28,51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	11,43
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	5,07
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	5,92
	Итого за Обед		770	109,13	29	128,49	914	
Итого за день		1 320	134,58	46	229,43	1568,5		414,00

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтра) Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр порциями	25	5,8	7		91	5,17	43,41
	Вареники с фаршем картофельным с луком	130	4,74	9	27,56	200,4	1 454,02	41,25
	Сметана порциями	20	0,5	4	0,68	41,2	986	15,3
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854	13,16
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	9,42
	Груши	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04	43,46
	Итого за Завтрак		555	15,25	24	78,36	569,8	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,89	5	5,19	69,5	820,01	19
	Суп картофельный с бобовыми и курой	200	4,7	4	17,18	125,3	139,08	50,15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	4,56
	Биточки рыбные по-домашнему	90	14,7	2	12,07	131,9	1 633,49	76,88
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995	61,44
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	25,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	5,07
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	5,9
Итого за Обед		770	30,78	23	123,07	817,7		248,00
Итого за день		1 325	46,03	47	201,43	1387,5		414,00

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак) Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105	127,27
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,34	5	46,43	241,1	516	23,73
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,29
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	9,71
Итого за Завтрак		500	31,27	13	81,68	546,3		166,00
Обед	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12	32,46
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	200	1,65	5	8,08	84,3	124,06	25,62
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	25,32	18	18,2	387,1	1 633,97	154,65
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932	24,3
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	5,07
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	5,9
	Итого за Обед		720	33,99	25	78,72	740,1	
Итого за день		1 220	65,26	38	160,4	1286,4		414,00

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак) Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	9,19	11	42,92	271	848	60,33
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97	47,5
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,29
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	9,42
	Яблокои	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04	43,46
	Итого за Завтрак		600	17,42	19	89,04	556,5	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75	20,68
	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	200	1,34	2	8,82	137,3	153	31,69
	Оладьи из пчени	90	16,26	10	13,37	211,2	319	97,42
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995	61,44
	Кисель	200	0,05		23	92,5	1 318	25,8
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	5,07
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	5,9
Итого за Обед		760	30,43	32	113,73	926,8		248,0
Итого за день		1 360	47,85	51	202,77	1483,3		414,00

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак) Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830	109,08
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,34	5	46,43	241,1	516	32,91
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	10,55
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	13,46
Итого за Завтрак		500	22,76	11	83,08	568,6		166,00
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811	34,3
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	200	3,03	6	13,87	118	1 021,05	23,1
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01	8,71
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901	1,21
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01	141,99
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	29,87
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	4,07
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	4,75
Итого за Обед		780	37,1	25	95,16	757,8		248,00
Итого за день		1 280	59,86	36	178,24	1326,4		414,00

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак) Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сырники	140	11,67	13	23,21	316,4	1 066,01	72,17
	Сметана порциями	20	0,5	4	0,68	41,2	986	17,18
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110	17,27
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	10,58
	Груши	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04	48,8
Итого за Завтрак		540	18,86	23	68,39	658,7		166,00
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812	40,99
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030,06	31,43
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998	17,68
	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99	132,96
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	14,26
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	5,47
Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	5,21	
Итого за Обед		770	38,97	30	120,03	885,3		248,00
Итого за день		1 310	57,83	53	188,42	1544		414,00

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтра) Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,87	6	38,22	238,7	895,01	48,61
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854	18,52
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97	47,5
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	13,26
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	29,31	227,9	1 141	38,11
Итого за Завтрак		506	20,06	20	102,95	705,9		166,00
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951	22,97
	Суп из разных овощей со сметаной и мясом (говядина)	200	0,8	1	3,77	29,4	1 181,02	40,24
	Пельмени отварные с маслом	150	5,47	11	31,8	231,2	1 454,01	144,13
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01	9,86
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	15,7
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	6,97
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	8,13
Итого за Обед		700	14,35	20	99,71	627,6		248,00
Итого за день		1 206	34,41	40	202,66	1333,5		414,00

(лист 10)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтра) Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12	34,93
	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9	38,13	276,9	5,05	89,22
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,11
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01	27,37
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	9,37
Итого за Завтрак		500	13,34	17	70,7	493,2		166,00
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813	34,85
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,04	22,69
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075	152,73
	Напиток из шиповника	200	0,6		15,2	65,3	14 539,25	22,11
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	7,21
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	8,41
Итого за Обед		720	27	22	99,88	703,1		248,00
Итого за день		1 220	40,34	39	170,58	1196,3		414,00
Итого за период		12 871	586,75	429	1917,42	13732,5		
Среднее значение за период		1 287,1	58,7	42,9	191,7	1373,3		