

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013	10,33
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148	0,65
	Масло сливочное (порциями) (блок)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,02	10,3
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828	1,07
<b>Итого за Завтрак</b>		355	7,31	14	41,92	348,4		22,35
<b>Завтрак 2</b>								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5		7,06
<b>Обед</b>								
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016	6,12
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943	0,58
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827	14,73
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	1,2
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516	5,8
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705	3,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Обед</b>		515	14,43	12	85,68	571,5		32,84
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190	5,88
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920	9,48
<b>Итого за Полдник</b>		200	9,1	10	22,46	214,7		15,36
<b>Итого за день</b>		1 170	30,84	36	161,26	1182,1		77,61

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	7,28	8	25,35	164,5	235,05	11,35
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07	10,26
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828	1,07
<b>Итого за Завтрак</b>		365	8,84	13	45,56	312,8		22,68
<b>Завтрак 2</b>								
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705	3,03
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3		3,03
<b>Обед</b>								
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836	8,58
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	1 113	6,36
	Клецки @	30	1,42	1	6,34	43	1 114	2,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Гуляш из мяса свинины @	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06	18,36
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032	3,94
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928	2,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Обед</b>		575	18,46	28	77,05	597,7		46,14
<b>Полдник</b>								
	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182	5,23
	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9	686	2,07
<b>Итого за Полдник</b>		200	3,23	4	41,51	214,4		7,3
<b>Итого за день</b>		1 240	30,87	45	176,93	1185,2		79,15

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	6	21,69	150,3	852	9,12
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810	6,42
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854	3,22
	<b>Итого за Завтрак</b>	365	10,7	10	44,66	303,4		18,76
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976	13,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	73,3		13,5
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021	7,02
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Плов со свиной	130	8,29	15	30,5	305,3	1 018	27,56
	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4	1 318	6,56
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Обед</b>		465	14,74	21	85	558,7		45,74
<b>Полдник</b>	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066	15,76
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902	2,49
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188	1,37
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897	0,73
<b>Итого за Полдник</b>		220	12,24	8	35,66	269		20,35
<b>Итого за день</b>		1 150	38,08	39	175,12	1204,4		98,35

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,7	7	22,27	204	1 111	8,87
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07	10,26
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919	5,85
	<b>Итого за Завтрак</b>	350	12,48	18	49,74	459,8		24,98
<b>Завтрак 2</b>	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705	3,03
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3		3,03
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812	7,8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050	3,74
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Рагу из мяса птицы @	150	17,36	16	17,46	246,4	1 021	28,5
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912	3,7
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Обед</b>		515	23,72	22	65,21	514,7		48,34
<b>Полдник</b>	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3	961	8,71
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920	9,48
<b>Итого за Полдник</b>		210	9,01	9	20,28	206,2		18,84
<b>Итого за день</b>		1 175	45,55	49	148,04	1241		95,19

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	6,89	8	32,19	203,2	848	11,52
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810	6,42
	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686	2,07
<b>Итого за Завтрак</b>		355	10,43	11	54,41	331		20,01
<b>Завтрак 2</b>								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5		7,06
<b>Обед</b>								
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836	8,58
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	5,52	82,3	124	6,2
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05	18,57
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995	11,74
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928	2,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Обед</b>		535	15,75	23	67,74	578,2		51,96
<b>Полдник</b>								
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	100	2,53	4	9,44	120	823	5,41
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897	0,73
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854	3,22
<b>Итого за Полдник</b>		260	4,62	5	26,79	214,4		9,36
<b>Итого за день</b>		1 250	30,8	39	160,14	1171,1		88,39

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,43	7	20,96	192	1 111	8,87
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	0,65
	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2	97	2,89
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854	3,22
<b>Итого за Завтрак</b>		365	8,71	10	45,06	343,2		15,63
<b>Завтрак 2</b>								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5		7,06
<b>Обед</b>								
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	9,59	69,3	1 175	6,4
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827	14,73
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	1,2
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516	5,8
	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4	1 318	6,56
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Обед</b>		515	14,37	14	91,22	523		39,29
<b>Полдник</b>								
	Пудинг творожно-манный	130	10,81	8	12,95	178,1	1 073	38,46
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142	1,23
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828	1,07
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Полдник</b>		310	12,74	8	33,02	285,1		42,14
<b>Итого за день</b>		1 290	35,82	32	180,5	1198,8		104,12

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3	850	11,87
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07	10,26
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110	3,61
	<b>Итого за Завтрак</b>	355	11,25	18	47,03	407,7		25,74
<b>Завтрак 2</b>	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705	3,03
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3		3,03
<b>Обед</b>	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836	8,58
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050	3,74
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	3,22
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05	18,57
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995	11,74
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699	3,21
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Обед</b>		525	15,72	21	67,24	539,1		50,44
<b>Полдник</b>	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182	5,23
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828	1,07
<b>Итого за Полдник</b>		230	3,19	4	40,01	223,4		6,3
<b>Итого за день</b>		1 210	30,5	43	167,09	1230,5		85,51

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	5	28,63	194,1	883	9,94
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810	6,42
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828	1,07
	<b>Итого за Завтрак</b>	365	9,24	8	47,07	321,9		17,43
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976	13,5
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	73,3		13,5
<b>Обед</b>	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836	8,58
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033	8,68
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01	18,05
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901	0,72
	Рис припущенный	110	2,24	2	18,34	165,4	512	5,38
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928	2,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Обед</b>		540	15,38	12	78,84	561,3		45,06
<b>Полдник</b>	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066	15,76
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902	2,49
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920	9,48
<b>Итого за Полдник</b>		210	15,52	13	25,36	282,7		27,73
<b>Итого за день</b>		1 215	40,54	33	161,07	1239,2		103,72

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с вермишелью	170	8	5	14,29	168,5	1 284	9,96
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07	10,26
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110	3,61
<b>Итого за Завтрак</b>		345	13,19	15	35,41	376,9		23,83
<b>Завтрак 2</b>								
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705	3,03
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3		3,03
<b>Обед</b>								
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049	3,71
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943	0,58
	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4	1 085,01	16,96
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	1,2
	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8	1 032	3,94
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828	1,07
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Обед</b>		525	20,1	13	69,68	505,1		28,84
<b>Полдник</b>								
	Омлет с картофелем 150	60	4,1	5	5,78	85,1	892	10,01
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699	3,21
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Полдник</b>		230	6,13	5	30,55	210,2		14,6
<b>Итого за день</b>		1 200	39,76	33	148,45	1152,5		70,3

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	6	20,33	140,9	852	9,12
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919	5,85
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810	6,42
	<b>Итого за Завтрак</b>	355	16,18	15	46,97	385,8		21,39
<b>Завтрак 2</b>								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5		7,06
<b>Обед</b>								
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811	5,07
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018	5,34
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05	18,57
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901	0,72
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995	11,74
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912	3,7
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	0,73
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	0,65
<b>Итого за Обед</b>		530	16,08	23	70,87	567,6		46,52
<b>Полдник</b>								
	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934	7,05
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920	9,48
<b>Итого за Полдник</b>		210	9,51	9	42,46	286,8		16,53
<b>Итого за день</b>		1 195	41,77	47	171,5	1287,7		91,5

<b>Итого за период</b>	12 095	364,53	396	1650,1	12092,5		
<b>Среднее значение за период</b>	1 007,9	30,4	33	137,5	1007,7		

Составил \_\_\_\_\_ Бичу Алекс

Утвердил \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996227

Владелец Мережникова Лариса Владимировна

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025