

Примерное меню

Рацион: Завтрак

День: понедельник
Неделя: 1Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	6	8	32	230	177	22,23
	Сыр	20	3,9	3	0,3	35		9,9
	Чай с молоком	200	10	10	32	260	397	15,67
	Яблоки	100			10	47	368	13
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,6
Итого за Завтрак			19	19	94	638		62,96
Итого за день			19	19	94	638		

Рацион: Завтрак

День: вторник
Неделя: 1Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога + сметана	100	16	11	17	238	237	42,43
	Чай с сахаром	200			10	43	391	5,47
	Печенье	40	8	5	26	180	0,03	15,4
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,6
Итого за Завтрак			27	17	73	562		65,46
Итого за день			27	17	73	562		

Рацион: Завтрак

День: среда
Неделя: 1Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259	168	14,4
	Гуляш из мяса отварного	80	16	10	3	293	277	38,2
	Чай с сахаром	200			10	43	391	5,47
	Банан	100	2	1	21	47	368	13
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,6
Итого за Завтрак			29	20	91	792		73,23
Итого за день			29	20	91	792		

Рацион: Завтрак

День: четверг
Неделя: 1Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сосиска отварная в соусе	50	4	6	1	72	536,01	30,25
	Изделия макаронные группы А отварные	150	6	5	36	216	204	11,24
	Сок фруктовый	200					399	24
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,6
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	3	4	47	1 017	5,08
	Итого за Завтрак			14	15	61	436	
Итого за день			14	15	61	436		

Рацион: Завтрак

День: пятница
Неделя: 1Сезон:
Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
Завтрак	суп молочный с лапшой	250	2	3	7	250	93	26,22
	Чай с сахаром	200			10	43	391	5,47

Вафли	40	5	5		63	0,01	
Яблоки	100			10	47	368	10,5
Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,6
Итого за Завтрак		10	9	47	504		57,35
Итого за день		10	9	47	504		

Итого за Завтрак

Итого за день

Рацион: Завтрак

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	6	8	32	230	88	
	Сыр	20	3,9	3	0,3	35		16,04
	Какао с молоком	200	10	10	32	260	397	9,9
	Яблоки	100			10	47	368	25,47
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	13
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	1,56
Итого за Завтрак			19	19	94	690		0,6
Итого за день			19	19	94	690		66,57

Итого за Завтрак

Итого за день

Рацион: Завтрак

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259	168	
	Биточки рубленые из говядины	70	13	13	10	202	7 061	14,4
	Компот из сухофруктов (смесь косточковых плодов)	200			10	33	376	32,88
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	8,22
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	1,56
	Итого за Завтрак			24	22	77	595	
Итого за день			24	22	77	595		57,66

Итого за Завтрак

Итого за день

Рацион: Завтрак

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов с курицей	180	9	17	76	559	304	
	Чай с сахаром	200			10	43	391	28,57
	Банан	100	2	1	21	47	368	5,47
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	13
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	1,56
	Итого за Завтрак			14	19	127	799	
Итого за день			14	19	127	799		49,2

Итого за Завтрак

Итого за день

Рацион: Завтрак

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сосиска отварная	80	6	10	1	115	536,02	
	Омлет натуральный	150	8	8	37	259	216	30,25
	Чай с сахаром	200			10	43	391	14,56
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	5,47
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	1,56
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	3	4	47	1 017	0,6
	Итого за Завтрак			18	22	72	565	
Итого за день			18	22	72	565		57,52

Итого за Завтрак

Итого за день

Рацион: Завтрак

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Номер	
			Б	Ж	У			

прием пищи	наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры	
Завтрак	Каша молочная овсянная	150	6	8	32	230	177	24,72
	Печенье	40	8	5	26	180	391	15,4
	Чай с сахаром	200			10	43	368	5,47
	Яблоки	100			10	47	1	13
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	13 003	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	0,03	0,6
Итого за Завтрак			9	9	72	421		60,75
Итого за день			9	9	72	421		

Примерное меню

Рацион: Обед

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне с лапшой	250	2	3	7	68	2 011,02	5,94
	Биточки из говядины	70	5	5	4	123	7 061	39,32
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259	168	14,4
	Компот из сухофруктов (смесь косточковых плодов)	200			10	33	376	8,22
	Яблоки	100			10	47	368	13
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,65
	Итого за Обед			18	17	88	631	
Итого за день			18	17	88	631		

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
Обед	Суп гороховый	250	5	7	12	140	214	10,25
	Курица тушенная	70	4	4	3	153	7 025,01	15,17
	Изделия макаронные группы А отварные	150	6	5	36	216	204	11,24
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			12	35	372	8,22
	Винегрет овощной	100	2	10	7	129	45	12,73
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,65
	Итого за Обед			20	27	90	774	
Итого за день			20	27	90	774		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2	4	12		2 001	11,81
	Гуляш из мяса отварного	70	14	8	3	257	277	36,92
	Каша перловая рассыпчатая	150	8	8	37	259	169	7,56
	Кисель промышленного производства	200			10	33	376	5,25
	Яблоки	100	2	1	21	96	368	13
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,65
	Итого за Обед			29	22	103	746	
Итого за день			29	22	103	746		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	127	2 010	8,55
	Рыба (филе) запеченная	70	14	4	3	156	7 003	16,66
	Пюре картофельное без молока	150	4	8	24	188	8 005,01	19,17
	Компот из сухофруктов (смесь косточковых плодов)	200			10	33	376	8,22
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1	6	6	82	20	9
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,65
	Итого за Обед			24	22	68	687	
Итого за день			24	22	68	687		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Обед

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	3	7	11	171	2 019	8,73
	Огурцы свежие	40			1	5	1 044	6,76
	Плов с курицей	180	9	17	76	559	304	28,57
	Сок фруктовый	200					399	24
	Яблоки	100			10	47	368	13
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,65
	Итого за Обед			15	25	118	883	
Итого за день			15	25	118	883		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Обед

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рисовый	250	5	7	12	140	2 014,01	10,46
	Гуляш из мяса отварного	70	14	8	3	257	277	36,92
	Изделия макаронные группы А отварные	150	6	5	36	216	204	11,24
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	3	4	47	1 017	5,08
	Компот из сухофруктов (смесь косточковых плодов)	200			10	33	376	11,24
	Яблоки	100			10	47	368	13
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,65
	Итого за Обед			29	24	95	841	
Итого за день			29	24	95	841		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Обед

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	2 010,02	7,57
	Биточки рубленные из птицы	70	15	15	12	236	7 057,01	22,98
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	173	172	6,53
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			12	35	372	8,22
	Салат из свеклы с яблоком	100	5	7	13	141	1 034,02	14,34
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,65
	Итого за Обед			31	32	87	813	
Итого за день			31	32	87	813		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Обед

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	5	9	6	200	61	14,9
	Плов с говядиной	180	2	4	19	143	59,01	44,58
	Огурцы свежие	20				3	1 044	6,76
	Компот из сухофруктов (смесь косточковых плодов)	200			10	33	376	8,22
	Яблоки	100	2	1	21	47	368	13
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,65
	Итого за Обед			12	15	76	576	
Итого за день			12	15	76	576		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Обед

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2	5	10	121	73	9,7
	Рыба (филе) запеченная	70	14	4	3	156	7 003	16,66
	Картофель отварной	150	4	8	24	188	318	19,17
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	4	3	49	20	9
	Чай с сахаром	200			10	43	391	5,47
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,65
Итого за Обед			24	22	102	788		62,21
Итого за день			24	22	102	788		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Обед

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп гороховый	250	5	7	12	140	214	10,25
	Гуляш из курицы	70	13	15	6	216	7 015	23,43
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259	168	10,4
	Компот из сухофруктов (смесь косточковых плодов)	200			10	33	376	8,22
	Яблоки	100			10	47	368	13
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	1	1,56
	Хлеб ржаной	10	1		4	19	13 003	0,65
Итого за Обед			30	34	99	843		67,51
Итого за день			30	34	99	843		

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ДИРЕКТОР
ГАДЖИЕВА В.Т.

В.Т. Гаджиева



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576064

Владелец Магомедов Магомед Сайпулаевич

Действителен с 11.03.2022 по 11.03.2023