

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Каша овсяная Геркулес вязкая	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ						
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		450	12,75	13	68,4	449,8	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Плов с мясом птицы	180	13,94	8	34,95	264	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		640	21,52	12	106,05	634,1	
<b>Итого за день</b>		1 090	34,27	25	174,45	1083,9	

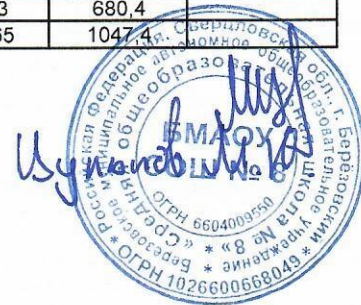
(лист 2)

Рацион: Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Картофель запеченный	170	3,44	5	33,55	191,1	1 317
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		430	7,1	7	68,32	367	
<b>Обед</b>							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	**Шницель мясной	90	1,36	14	2,02	135,7	1 027,03
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		700	14,9	27	93,33	680,4	
<b>Итого за день</b>		1 130	22	34	161,65	1047,4	





Рацион: Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р		Неделя: 1			День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак					21,19	117,2	815	
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	38,89	207,2	874	
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4				
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>6,6</b>	<b>8</b>	<b>83,55</b>	<b>436,1</b>		
Обед					12,62	118	1 016	
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	11,71	60	943	
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		0,16	164,6	1 308,02	
	**Биточек куриный	90	14,77	19	35,96	220,4	516	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5				
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02	
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>29,09</b>	<b>29</b>	<b>114,39</b>	<b>815,7</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 165</b>	<b>35,69</b>	<b>37</b>	<b>197,94</b>	<b>1251,8</b>		

(лист 4)

Рацион: Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р		Неделя: 1			День: четверг		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак					12,41	113,3	808	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	43,93	306	302	
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8				
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>12,03</b>	<b>14</b>	<b>81,26</b>	<b>527,6</b>		
Обед					18,96	104,1	1 113	
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	11,05	227,4	1 028	
	Котлета рыбная	90	16,99	13	1,16	11,1	1 126	
	Соус томатный	20	0,12	1				
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512	
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>25,96</b>	<b>22</b>	<b>108,32</b>	<b>762,4</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 150</b>	<b>37,99</b>	<b>36</b>	<b>189,58</b>	<b>1290</b>		



Рацион: Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,57	5	27,78	177,6	1 153
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	11,27	9	67,66	407,1	
<b>Обед</b>							
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,48	3	6,41	57,5	1 098
	Птица, тушенная в сметанном соусе	75	18,57	6	2,33	132,9	1 168
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		665	31,04	16	81,2	592,5	
<b>Итого за день</b>		1 165	42,31	25	148,86	999,6	

(лист 6)

Рацион: Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет с картофелем	120	8,19	10	11,57	170,2	892
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		370	14,95	14	51,64	399,7	
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		715	38,99	14	124,1	801,2	
<b>Итого за день</b>		1 085	53,94	28	175,74	1200,9	

Рацион: Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>10,6</b>	<b>10</b>	<b>104,45</b>	<b>550,9</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рыба тушеная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>21,85</b>	<b>18</b>	<b>95,92</b>	<b>674,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 180</b>	<b>32,45</b>	<b>28</b>	<b>200,37</b>	<b>1225,1</b>		

(лист 8)

Рацион: Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) молочная с маслом сливочным	200	7,7	10	36	283,3	871
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11,28</b>	<b>17</b>	<b>71,88</b>	<b>508,3</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Пюре картофельное	75	1,65	3	11,04	73,8	995
	Капуста тушеная	75	1,79	3	7,12	64	999
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>27,26</b>	<b>16</b>	<b>82,56</b>	<b>587,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 130</b>	<b>38,54</b>	<b>33</b>	<b>154,44</b>	<b>1095,8</b>		



Рацион: Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,04	9	47,6	291	334
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>14,56</b>	<b>13</b>	<b>92,45</b>	<b>519,9</b>	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>25,73</b>	<b>34</b>	<b>101,73</b>	<b>813,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 140</b>	<b>40,29</b>	<b>47</b>	<b>194,18</b>	<b>1333,7</b>	

(лист 10)

Рацион: Березовский ШУ комплекс 1-4 151,6 р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	230	3,62	5	44,73	238,3	874
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>78,18</b>	<b>448,6</b>	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Тефтели из мяса птицы с рисом	80	13,57	12	10,98	203,8	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>23,19</b>	<b>22</b>	<b>75,65</b>	<b>615,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 180</b>	<b>34,19</b>	<b>32</b>	<b>153,83</b>	<b>1064,4</b>	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201239

Владелец Цуканов Максим Юрьевич

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024