

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6	4,32	74,3	14 538,11
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,67	5	21,16	150,5	1 032,01
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Завтрак			19,98	35	52,76	615,2	
Итого за день			19,98	35	52,76	615,2	



(лист 3)

Краснотурииск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 1

День: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966,01
Соус красный основной	20	0,66	1	1,78	14,6	261,14
Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
Итого за завтрак		21,02	19	73,14	513,2	
Итого за день		21,02	19	73,14	513,2	

(лист 4)

Рацион: Краснотурииск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Повидло	35	0,03		5,74	23,7	1 142
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Рагу овощное гипоаллергенное меню	200	3,9	8	24,39	193,5	539,02
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Завтрак			26,46	28	51,7	573,5	
Итого за день			26,46	28	51,7	573,5	

|Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	60	1,04	6	9,72	98,2	1 003
Каша овсянная Геркулес жидкая (без молока) ®	200	3,11	5	18,49	230	850,01
Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Знак		7,3	12	77,23	548,5	
ль		7,3	12	77,23	548,5	

(лист 6)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
		Пюре картофельное (без молока)®	170	3,01	4	24,57	164,7	324,11
		Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824,02
		Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
		Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
Итого за Завтрак				18,72	17	64,7	501,3	
Итого за день				18,72	17	64,7	501,3	



День: вторник

(лист 7)

Итого за Завтрак	
------------------	--

	Итого за день	
--	---------------	--

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661
		Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
		Овощи натуральные свежие (порциями)	50	0,6		1,9	13	1 521
		Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
		Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
		Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Завтрак				22,64	16	71,6	585,4	
Итого за день				22,64	16	71,6	585,4	

Итого за Завтрак	
------------------	--

Итого за день



(лист 9)

Красноутирск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 2

День: четверг

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Гуляш из отварного мяса	90	13,35	10	3,91	161,1	2,18
Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,67	5	21,16	150,5	1 032,01
Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Итого за Завтрак		21,26	18	67,37	519,7	
Итого за день		21,26	18	67,37	519,7	

(лист 10)

Рацион: Красноутирск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	1,46	6	8,66	122,6	1 025
	Каша рисовая безмолочная	200	5,28	8	52,2	296	512,04
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак			10,04	15	110,59	643,4	
Итого за день			10,04	15	110,59	643,4	



иод		191,8	189	716,98	5536,6	
чение за период		19,2	18,9	71,7	553,7	

_____ Кучева Ирина В:

Утвердил _____



Утверждаю Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024,01
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Итого за Обед		25,79	28	52,8	574,2	
Итого за день		25,79	28	52,8	574,2		

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Обед			36,55	25	100,29	776,7	
Итого за день			36,55	25	100,29	776,7	



(лист 3)

Красноутирнск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 1

День: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Обед						
Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Обед		25,25	19	94,64	670,5	
Итого за день		25,25	19	94,64	670,5	

(лист 4)

Рацион: Красноутирнск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817	
Щи из свежей капусты с картофелем	35	0,21	1	0,53	8,6	14 538,49	
Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052	
Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01	
Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11	
Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	
Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627	
Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628	
Итого за Обед			21,79	23	72,93	632,6	
Итого за день			21,79	23	72,93	632,6	



(лист 5)

Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 1

День: пятница

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Итого за Обед		23,7	12	103	650,2	
	Итого за день		23,7	12	103	650,2	

(лист 6)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп Крестьянский с крупой (без сметаны) ®	200	1,47	4	8,38	84,2	1 058,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Итого за Обед		26,05	45	91,35	874,6	
Итого за день		26,05	45	91,35	874,6		



(лист 7)

Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактоз

Неделя: 2

День: вторник

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
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
Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
Итого за Обед		18,22	17	109,37	669	
Итого за день		18,22	17	109,37	669	

(лист 8)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактоз

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Кисель из яблочного сока	200	0,31		33,84	137,1	11,04
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Обед			25,78	26	99,04	749	
Итого за день			25,78	26	99,04	749	



(лист 9)

Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 2

День: четверг

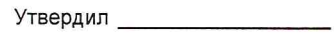
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Обед						
Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	22,09	8	4,37	174,4	1 079
Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
Итого за Обед		33,01	18	89,92	676,6	
Итого за день		33,01	18	89,92	676,6	

(лист 10)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
Огурцы свежие порционно	30	0,24			3,78	16,5	836
Кукуруза консервированная	30	0,62		2	3,72	34,8	812
Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	200	2,07	4		13,05	100,6	1 016,01
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94			11,71	60	943
Биточек мясной рубленый	90	14		12	14,39	219,1	827
Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4		36,42	205,3	6,16
Напиток лимонный	200	0,14			24,43	101,2	699
Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99			5,01	26,1	1 628
Итого за Обед			25,71	22	112,51	763,6	
Итого за день			25,71	22	112,51	763,6	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307171

Владелец Хоронько Сергей Геннадьевич

Действителен с 22.09.2022 по 22.09.2023