

ООО "КУЛИНАР"

Составлено:
 Директор ООО "Кулинар"
 Жибникова Т.В.



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

05.11.2024

2 неделя

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Котлета куриная п/ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Соус сметанный 30	30	0,78	2,01	3,18	34,22	371,02
	Итого за Завтрак	490	21,08	20,04	113,13	712,14	
		Стоимость рациона		70,52руб.			
Обед							
	Винегрет овощной 60	60	1,17	3,09	6,93	60,57	67
	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне 200/10	210	3,38	6,31	8,47	104,71	99,12
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным (24г)	90	7,83	11,87	7,89	170,11	46
	Картофель отварной 150	150	3,14	6,05	25,2	168,16	12
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Итого за Обед	740	29,8	27,22	109,18	829,6	
		Стоимость рациона		105,79руб.			
Полдник							
	Булочка домашняя 100	100	8,43	4,67	53,65	289,48	424,02
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	8,69	4,7	64,91	337,27	
	Итого за день	1 530	59,57	51,96	287,22	1 879,01	
		Стоимость рациона		52,89руб.			

Зав.производством

Захарова Е.С.

ООО "КУЛИНАР"

Составлено:
 Директор ООО "Кулинар"
 Клебникова Т.В.



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше 05.11.2024г 2неделя День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Котлета куриная п/ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 60	60	4,56	1,7	30,84	157	28,12
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,49	0,78	2,15	17,75	331
	Итого за Завтрак	550	23,04	19,61	127,44	771,98	
	Стоимость рациона		82,00руб.				
Обед							
	Винегрет овощной 100	100	1,77	4,13	12,11	93,67	72,04
	Суп из овощей со сметаной 250/10	260	3,38	6,31	8,47	104,71	99,17
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	110	9,57	14,51	9,64	207,91	462,05
	Картофель отварной 180	180	3,8	5,82	30,41	189,49	125
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	900	29,72	28,62	110,3	843,6	
	Стоимость рациона		122,98руб.				
Полдник							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	12,91	7,53	91,96	488,5	
	Итого за день	1 800	65,67	55,76	329,7	2 104,08	
	Стоимость рациона		61,49руб.				

Зав.производством Захарова Е.С.

ООО "КУЛИНАР"

Захарова
 Директор ООО "Кулинар"
 Кирилова



Меню приготовляемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

06.11.2024

2 неделя

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Огурец свежий 40	40	0,28	0,04		4,4	421
	Макаронны с сыром 220	220	13,57	9,49	54,29	358,32	204
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Итого за Завтрак	500	19,98	19,1	83,66	585,16	
		Стоимость рациона		70,52руб.			
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 60	60	0,99	5,1	2,95	61,89	52
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	96
	Гуляш из курицы 90	90	13,53	10,75	4,29	165,48	310
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	30,46	25,79	94,13	736,1	
		Стоимость рациона		105,79руб.			
Полдник							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	6,75	3,87	40,65	227,41	
	Итого за день	1 600	57,19	48,76	218,44	1 548,67	
		Стоимость рациона		52,89руб.			

Зав.производством

Захарова Е.С.

ООО "КУЛИНАР"

Составлено
Директор МБОУ СОШ № 73
Железникова Л.В.



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше

08.11.2024

2неделя

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Огурец свежий 40	40	0,28	0,04		4,4	421
	Макароны с сыром 250	250	17,61	20,45	54,21	352,1	293,03
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	25,56	30,66	93,83	632,73	
		Стоимость рациона		82,00руб.			
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 100	100	1,65	8,5	4,92	103,15	45,08
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 250 на бульоне	250	4,61	4,9	16,7	129,98	96,05
	Гуляш из курицы 100	100	12,44	12,49	1,63	169,03	290,1
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	920	31,82	37,75	102,47	843,1	
		Стоимость рациона		122,98руб.			
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	10,85	6,17	53,85	317,41	
	Итого за день	1 820	68,23	74,58	250,15	1 793,24	
		Стоимость рациона		61,49руб.			

Зав.производством

Захарова Е.С.

ООО "КУЛИНАР"

Самсонова
 Директор
 Клебникова

Утверждено



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

07.11.2024.

2неделя

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Пудинг из творога 100	100	30,43	20,46	47,85	505,14	222
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Соус молочный сладкий 50	50	4,01	3,35	11,48	92,9	327
	Итого за Завтрак	500	40,46	28,29	100,95	834,23	
	Стоимость рациона		70,52руб.				
Обед							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	8,02	5,58	12,6	133,02	93
	Рагу из свинины 200	200	9,14	60,22	19,54	657,73	263,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	Итого за Обед	760	24,72	70,03	103,6	1 128,78	
	Стоимость рациона		105,79руб.				
Полдник							
	Булочка с повидлом 100	100	6,58	10,57	56,94	324	400,5
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	300	8,4	11,99	70,68	399,65	
	Итого за день	1 560	73,58	110,31	275,23	2 362,66	
	Стоимость рациона		52,89руб.				

Зав. производством

Захарова Е.С.

ООО "КУЛИНАР"

Сомарева Е.В.
 Директор ООО "Кулинар"
 Мелодникова Т.В.



Меню приготавливаемых блюд
 При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ:** пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше *07.11.2024* 2неделя День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4
	Пудинг из творога (запеченный) 150	150	31,55	21,37	47,69	516,96
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак	500	37,57	25,85	89,31	753,15
Стоимость рациона			82,00руб.			
Обед						
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82
	Щи по-уральски (с крупой) 250 на бульоне	250	10,03	6,98	15,75	166,28
	Рагу из свинины 250	250	11,43	75,27	24,43	822,16
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8
	хлеб пшеничный 50	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	Итого за Обед	910	30,11	88,66	119,08	1 381,5
Стоимость рациона			122,98руб.			
Полдник						
	Булочка слобная с повидлом 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65
	Итого за Полдник	350	9,89	10,75	75,72	439,66
	Итого за день	1 760	77,57	125,26	284,11	2 574,31
Стоимость рациона			61,49руб.			

Зав.производством *Захарова Е.С.*

ООО "КУЛИНАР"

Составлено
Директор
Кибенякова Т.В.



Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 12 лет и старше *08.11.2024* 2неделя День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Огурец свежий 30	30	0,21	0,03		3,3	12,43
	Омлет натуральный 150	150	16,06	14,48	3,21	207,55	210
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 90	90	5,32	1,98	35,98	183,17	28,25
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	570	22,19	16,91	60,04	486,43	
Стоимость рациона			82,00руб.				
Обед							
	Салат витаминный (2 вариант) 100	100	1,59	6,1	9,66	102,54	40,07
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	3,59	4,33	25,99	157,65	103,09
	Рыба запеченная в сметаном соусе 100	100	13,45	10,71	4,45	168,45	232,01
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	2,66	0,28	17,22	82,25	28,26
	Итого за Обед	920	28,62	30,69	137,06	970,49	
Стоимость рациона			122,98руб.				
Полдник							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	7,38	12,15	78,23	453,32	
	Итого за день	1 840	58,19	59,75	275,33	1 910,24	
Стоимость рациона			61,49руб.				

Зав.производством *Захарова Е.С.*

ООО "КУЛИНАР"

Составлено:
 Директор ООО "Кулинар"
 Жибникова Т.В.



Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 циклическое меню 2024 7-11 лет *08.11.2024* 2неделя День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Огурец свежий 30	30	0,21	0,03		3,3	12,43
	Омлет натуральный 120	120	11,1	17,96	2,07	214,5	210
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 70	70	5,32	1,98	35,98	183,17	28,04
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	520	17,23	20,39	58,9	493,38	
	Стоимость рациона		70,52руб.				
Обед							
	Салат витаминный (2 вариант) 60	60	0,95	3,66	5,8	61,52	46
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне 200	200	2,87	3,46	20,79	126,12	103
	Рыба запеченная в сметанном соусе 90	90	16,26	9,04	6,13	171,69	232
	Пюре картофельное 150	150	3,4	2,51	23,81	131,82	128
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	780	29,3	19,31	119,75	801,25	
	Стоимость рациона		105,79руб.				
Полдник							
	Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	7,38	12,15	78,23	453,32	
	Итого за день	1 600	53,91	51,85	256,88	1 747,95	
	Стоимость рациона		52,89руб.				

Зав.производством *Захарова Е.С.*