

ООО "КУЛИНАР"

Составлено: *Евг*
 Руководитель службы *М. А. З.*
 Мещерякова Т. В.


 Утверждено
 Дата

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

11.11.2024

1 неделя

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом 200	200	8,43	10,89	41,75	299,5	200,09
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	500	19,56	24,26	78,96	608,29	
Стоимость рациона 70,52руб.							
Обед							
	Салат из отварной свеклы 60	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 200/10	210	3,74	6,19	9,25	108,41	88,25
	Котлеты домашние 70	70	5,79	10,19	5,51	137,27	271,07
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	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	780	23,28	27,83	102,13	758,75	
Стоимость рациона 105,79руб.							
Полдник							
	Булочка дорожная 100	100	7,51	14,9	53,02	383,76	770
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	7,77	14,93	64,28	431,55	
	Итого за день	1 580	50,61	67,02	245,37	1 798,59	
Стоимость рациона 52,89руб.							

Зав.производством

Зав. Евг
Зав. Зинаида Е. С.

ООО "КУЛИНАР"

*Составлено:
Директор ООО "Кулинар"
Клибачкина 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 *11.11.2024* 1 неделя День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом 250	250	10,54	13,61	52,19	374,37	173
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	21,67	26,98	89,4	683,16	
	Стоимость рациона		82,00руб.				
Обед							
	Салат из отварной свеклы 100	100	1,66	7,11	9,37	107,9	52
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 250/10	260	4,63	7,66	11,45	134,22	88,27
	Котлеты домашние 80	80	5,79	10,19	5,51	137,27	271,07
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	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 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	920	27,34	38,22	123,25	910,91	
	Стоимость рациона		122,98руб.				
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1 820	57,34	74,56	285,89	2 005,87	
	Стоимость рациона		61,49руб.				

Зав.производством *Зав. Дич Захарова ЕС*

ООО "КУЛИНАР"

Составлено:
 Директор ООО "Кулинар"
 Клебникова 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

12.11.2024

1 неделя

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие 30	30	0,16	0,02	0,52	2,8	71,04
	Мясо тушеное (свинина)90	90	0,6	9,02	2,8	142	256,06
	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
	Макароны отварные 150	150	5,65	4,56	36,01	207,83	331,19
	Итого за Завтрак	520	12,08	16,52	78,82	562,76	
Стоимость рациона			70,52руб.				
Обед							
	Салат морковный	60	1,22	7,09	6,49	95,83	58,09
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Рагу из птицы 200	200	2,5	3,56	18,78	117,8	342,13
	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	108	11,08
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	750	15,35	15,7	96,19	592,33	
Стоимость рациона			105,79руб.				
Полдник							
	Булочка домашняя 100	100	8,43	4,67	53,65	289,48	424,02
	Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
	Итого за Полдник	300	8,63	4,69	65,15	334,89	
	Итого за день	1 570	36,06	36,91	240,16	1 489,98	
Стоимость рациона			52,89руб.				

Зав.производством

зав. Дир. Захаров Е.С.

ООО "КУЛИНАР"

Составлено
Директор ООО "Кулинар"
Клибникова Д.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

12.11.2024

Неделя День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Огурец свежий 30	30	0,21	0,03		3,3	12,43
	Мясо тушеное (свинина) 100	100	0,6	9,02	2,8	142	256,72
	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
	Макаронные изделия отварные 180	180	5,65	4,56	36,01	207,83	202
	Итого за Завтрак	560	12,13	16,53	78,3	563,26	
	Стоимость рациона		82,00руб.				
Обед							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Рагу из птицы 250	250	3,13	4,45	23,48	147,25	342,14
	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	394,05
	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	900	18,75	14,98	110,51	636,12	
	Стоимость рациона		122,98руб.				
Полдник							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	350	12,85	7,52	91,75	486,12	
	Итого за день	1 810	43,73	39,03	280,56	1 685,5	
	Стоимость рациона		61,49руб.				

Зав.производством

Зав. ГИЧ Захарова Е.С.

ООО "КУЛИНАР"

Составлено:
 Директор ООО "Кулинар"
 Клебчикова 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

13.11.2024

1 неделя День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 250	250	10,86	16,73	48,26	387,91	173,12
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	22,37	25,81	85,55	669,38	
	Стоимость рациона		82,00руб.				
Обед							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Суп из овощей со сметаной 260	260	1,74	3,76	9,09	77,73	99,04
	Биточек из говядины 80	80	13,02	14,76	13,07	236,96	404,27
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	930	26,53	23,63	127,15	856,8	
	Стоимость рациона		122,98руб.				
Полдник							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	12,47	7,57	56,54	347,65	
	Итого за день	1 830	61,37	57,01	269,24	1 873,83	
	Стоимость рациона		61,49руб.				

Зав. производством

Захарова Е.С.

ООО "КУЛИНАР"

Смислова
 Директор ООО "Кулинар"
 Кибинина 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

14.11.2024

1 неделя

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Запеканка из творога 150	150	21,12	12,53	24,15	297,97	223,07
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Соус молочный сладкий 50	50	4,01	3,35	11,48	92,9	327
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	550	31,09	20,35	77,04	624,68	
Стоимость рациона			82,00руб.				
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом 100	100	1,03	3,39	6,01	59,83	52,09
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,28	7,06	19,78	151,25	101,05
	Котлета куриная (фарш курин) 70	70	11,31	14,05	4,27	188,62	220,59
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Овощи запеченные 180	180	2,83	23,46	18,81	300,35	189,05
	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	25,46	50,18	93,93	928,72	
Стоимость рациона			122,98руб.				
Полдник							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,09	0,01	15,27	63,25	11,24
	Итого за Полдник	360	8,16	9,34	77,25	427,26	
	Итого за день	1 830	64,71	79,87	248,22	1 980,66	
Стоимость рациона			61,49руб.				

Зав.производством

Захарова Е.С.

ООО "КУЛИНАР"

Составлено:
 Директор ООО «Кулинар» № 73
 Яковлева И.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

15.11.2024

1 неделя

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Вареники с картофелем (промышленного)	180	9,21	15,03	66,08	440,06	396,08
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	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
	Итого за Завтрак	535	17,95	22,38	110,18	722,31	
		Стоимость рациона		82,00руб.			
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100	1,63	3,87	9,75	79,93	39,03
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100	100	0,39	5,05	4,2	64,04	274,08
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	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 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	930	14,74	22,21	111,62	711,85	
		Стоимость рациона		122,98руб.			
Полдник							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	350	7,32	12,14	78,02	450,94	
	Итого за день	1 815	40,01	56,73	299,82	1 885,1	
		Стоимость рациона		61,49руб.			

Зав.производством

Захарова Е.С.