

ООО "КУЛИНАР"



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 2025 12 лет и старше

1 неделя

День: 1

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ 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 пшенной 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			101,28руб.				
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	6,62	11,65	6,3	156,88	271,06
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	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		940	28,27	40,29	124,75	939,34	
Стоимость рациона			151,90руб.				
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		1840	58,27	76,63	287,39	2034,3	
Стоимость рациона			75,95руб.				

Зав.производством



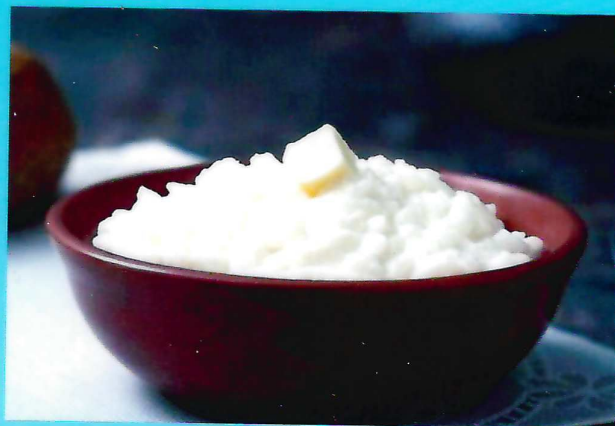


«РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА СВОБОДНЫЙ ВЫБОР



**КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ
С ЯБЛОКАМИ 1/250**



**КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ
С МАСЛОМ 1/250**



**КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ
С СВЕЖЕЙ ЯГОДОЙ 1/250**

**КАША МОЛОЧНАЯ
ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ 1/250**



ООО "КУЛИНАР"

Утверждено

Дата

"КУЛИНАР"

Менюготавливаемых блюд

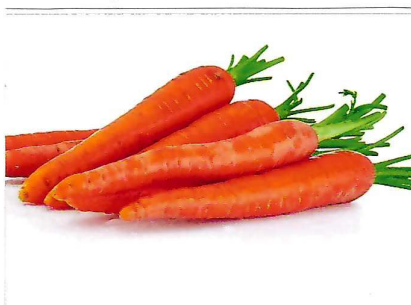
При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты
изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

1 неделя День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8014,04
	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	12,85	16,56	80,25	571,96	
Стоимость рациона			101,28руб.				
Обед							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	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	910	12,36	13,53	100,26	556,58	
Стоимость рациона			151,90руб.				
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	1820	38,06	37,61	272,26	1614,66	
Стоимость рациона			75,95руб.				

Зав.производством





«РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА СВОБОДНЫЙ ВЫБОР



САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 1/100



**ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА
С МОРКОВЬЮ 1/100**

СУП-ПЮРЕ МОРКОВНЫЙ 1/250



КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ 1/80

МАННИК МОРКОВНЫЙ 1/100



ПИРОЖКИ С МОРКОВЬЮ 1/75

ООО "КУЛИНАР"



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 2025 12 лет и старше

1 неделя День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ 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			101,28руб.				
Обед							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Биточек из говядины 80	80	13,02	14,76	13,07	236,96	404,27
	Соус сметанный с томатом 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	33,08	32,78	148,64	1050,45	
Стоимость рациона			151,90руб.				
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	67,92	66,16	290,73	2067,48	
Стоимость рациона			75,95руб.				

Зав.производством





«РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА СВОБОДНЫЙ ВЫБОР



САЛАТ ИЗ ПОМИДОР С ЛУКОМ 1/100



ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ 1/110



СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ 1/250



ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ 1/100



ОТБИВНАЯ КУРИНАЯ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ 1/100



**ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С КУРИНЫМ
ФИЛЕ И ПОМИДОРАМИ 1/130**

ООО "КУЛИНАР"



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 2025 12 лет и старше

1 неделя День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
Завтрак							
	Голень запеченная	90	19,01	19,01	0,43	246,75	442,07
	Соус томатный 30	30	0,47	1,21	1,91	20,53	371,03
	Макароны отварные с томатом 180	180	6,96	5,21	41,74	242,07	8,77
	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	30,49	26,95	80,88	689,24	
Стоимость рациона			101,28руб.				
Обед							
	Икра кабачковая 100	100	1	7	8,5	56,4	604,03
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,28	7,06	19,78	151,25	101,05
	Котлета куриная (фарш курин) 80	80	9,94	12,35	3,76	165,82	220,59
	Соус сметанный 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		930	24,06	52,09	95,91	902,49	
Стоимость рациона			151,90руб.				
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		1840	62,71	88,38	254,04	2018,99	
Стоимость рациона			75,95руб.				

Зав.производством





«РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА СВОБОРДНЫЙ ВЫБОР



**САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ
И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ 1/100**

**ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
И ЗЕЛЕНЬЮ 1/110**



**СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ И
ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА 1/250**

**СВИНИНА ТУШЕНАЯ С БРОККОЛИ
1/180**



**ФАСОЛЬ ОБЖАРЕНАЯ
С ЧЕСНОКОМ 1/150**

ООО "КУЛИНАР"



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 2025 12 лет и старше

1 неделя День: 5

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Котлета куриная п\ф	90	11,64	4,96	43,8	266,39	294,14
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за Завтрак		535	17,95	22,38	110,18	722,31	
Стоимость рациона			101,28руб.				
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			151,90руб.				
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		1830	46,65	53,08	311,76	1881,83	
Стоимость рациона			75,95руб.				

Зав.производством





«РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА СВОБОДНЫЙ ВЫБОР



САЛАТ «МИМОЗА» 1/100



**СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ
1/250**



ДРАНИКИ СО СМЕТАНОЙ 1/100

**КАРТОФЕЛЬ «ПО ДЕРЕВЕНСКИ»
1/150**



БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 1/75

ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба,
сыр, орехи, яйца,
молоко, молочные
продукты, бобовые

ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба,
икра, подсолнечное и
сливочное масло,
молоко, молочные
продукты, сыр

УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, крупы,
макаронные изделия,
картофель,
овощи и фрукты

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Кальций - молоко и молочные продукты,
яичные желтки и ржаной хлеб
Железо - мясные продукты, курага,
тыква, свекла, груши
Калий - овощи и фрукты, грецкие
и лесные орехи, изюм
Фосфор - рыба, сыр, творог,
крупы, мясо кролика
Йод - морепродукты, фейхоа
Натрий - поваренная соль



ВИТАМИНЫ



A - печень трески,
желток куриного
яйца, сливки,
сливочное масло,
рыбий жир



Провитамин A (каротин) -
морковь, красный перец,
абрикосы, хурма, ягоды,
рябины, плоды шиповника,
облепиха



B1, B2 - молоко, сыр,
творог, яйца, мясо,
дрожжи, бобовые,
хлеб из муки
грубого помола



PP - хлеб из муки грубого
помола, крупы, мясо, печень,
овощи, дрожжи, белые грибы



C - ягоды черной смородины, плоды шиповника,
лимоны, апельсины, мандарины, трейпфруты,
шпинат, зелень укропа, петрушки,
помидоры, картофель



ЦВЕТ ПИЩИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

КРАСНЫЕ



заряжают энергией,
дают силу, бодрость,
мотивацию

ОРАНЖЕВЫЕ



удаляют шлаки,
дают оптимизм
и радость!

ЖЕЛТЫЕ



обладают легким
слабительным
эффектом

ЗЕЛЕННЫЕ



очищает желудок
и кишечник,
омолаживает,
обладает мощной
трансформированной
энергией Солнца

БЕЛЫЕ



возвышают,
успокаивают
нервную систему



КАЛИПС