

## Меню приготавливаемых блюд

С 18.10.21

(лист 11)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	25	3,81	3,45	0,21	47,1	22
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша овсяная	200	8,98	11,34	35,6	281,6	4 002
	Какао на молоке	200	4,11	4,08	16,27	118,5	10 020,01
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		475	20,19	27,52	71,68	618,8	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	50	0,56	2,6	3,07	38,23	1 011
	Суп - лапша домашняя (3)	200	2,45	0,3	15,26	75,05	2 019,05
	Бефстроганов из отварного мяса	80	14,07	13,97	6,32	207,62	7 013
	Каша гречневая	120	5,48	3,3	37,98	195,36	8 001
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	13 003
<b>Итого за Обед</b>		710	27,13	20,8	104,12	709,24	
<b>Полдник</b>							
	3) Фрукты Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	0,5
	Плюшка "Московская"	60	4,6	3,2	37,65	195,52	13 011,06
	Имунелле	100	4,4	0,2	19	95	13 012
<b>Итого за Полдник</b>		300	9,56	3,82	71,07	356,32	
<b>Итого за день</b>		1 485	56,88	52,14	246,87	1684,36	

(лист 12)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Запеканка из творога	100	14,75	10,64	16,86	224,25	6 001
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	9 004
	Кофейный напиток	200	3,38	3,58	22,36	134,72	10 018
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		380	23,58	25,42	75,47	628,97	
<b>Обед</b>							
	Салат "Ассорти"2)	50	0,52	1,56	2,18	24,92	1 007,14
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	8,52	6,45	11,88	139,68	2 023,01
	Котлеты рыбные с/п	80	9,78	8,09	11,61	155,64	7 005
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Обед</b>		740	26,09	22,69	88,89	663,88	
<b>Полдник</b>							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Бутерброд горячий с сыром.	50	5,18	7,71	12,71	142,09	16
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
<b>Итого за Полдник</b>		390	6,74	8,47	46,63	293,89	
<b>Итого за день</b>		1 510	56,41	56,58	210,99	1586,74	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Омлет натуральный, запеченный	100	1,94	4,49	2,26	57,55	5 001
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		350	7,99	7,94	31,91	233,49	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с сахаром (Осень-зима)	50	0,59	3,05	4,64	48,87	1 017
	Суп "Три корочки"гороховый	200	5,88	3,83	19,14	134,86	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Биточки "Курочка ряба"	80	10,3	4,14	10,2	135,78	7 019,07
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Компот из плодов б/з (клюква)	200	0,1	0,04	14,85	61,94	10 027
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Обед</b>		720	26,31	15,28	110,98	710,52	
<b>Полдник</b>							
	б) Фрукты Виноград	140	1,12	0,28	14,84	72,8	0,01
	Пирожки с яблоком с/п	60	3,88	3,53	35,11	186,25	12 006
	Ряженка	150	4,35	4,8	7,05	90	
<b>Итого за Полдник</b>		350	9,35	8,61	57	349,05	
<b>Итого за день</b>		1 420	43,65	31,83	199,89	1293,06	

(лист 14)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Брускетта куриная	80	8,58	10,87	20,27	197,7	15,01
	Какао на молоке	200	4,11	4,08	16,27	118,5	10 020,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		310	14,36	23,4	46,38	439,4	
<b>Обед</b>							
	Салат - коктейль овощной 2) (Осень-зима)	50	0,51	5,57	1,68	58,55	10
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4,02	10,43	83,98	2 001
	Котлета из говядины с кабачком	80	13,06	12,06	5,79	184,38	7 061,03
	Рис с овощами	120	2,46	5,05	27,68	163,62	8 002,01
	Компот из плодов б/з (смородина)	200	0,2	0,08	11,44	48,6	10 004
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Обед</b>		710	21,82	27,36	84,56	671,53	
<b>Полдник</b>							
	б) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Оладьи	100	7,23	6,1	50,17	282,16	12 019,01
	Джем обогащенный	30	0,09		19,2	72,6	13 013
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	7,05	90	0,02
<b>Итого за Полдник</b>		420	12,23	11,46	90,14	510,56	
<b>Итого за день</b>		1 440	48,41	62,22	221,08	1621,49	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Сырники "Классические"	100	16,94	15,04	26,77	312	6 005,01
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		370	24,43	20,19	67,52	553,54	
<b>Обед</b>							
	Капуста квашеная промышленного производства	60	1,08	3,06	2,99	45,55	1 007,06
	Рассольник с перловой крупой	200	2,22	4,04	15,58	106,66	2 008
	Рагу из птицы (куры)	200	16,1	5,42	23,04	229,04	7 025,04
	Компот Ассорти	200	0,3	0,18	23,26	97,32	10 010,06
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		720	23,66	13,28	92,41	610,97	
<b>Полдник</b>							
	3) Фрукты Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	0,5
	Кексы для Д.П.	33	2,48	3,8	24,72	137,61	13 015,01
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
<b>Итого за Полдник</b>		373	4,04	4,42	59,34	289,41	
<b>Итого за день</b>		1 463	52,13	37,89	219,27	1453,92	

(лист 16)

Рацион: Школа 1-4 класс

С 25.10-29.10

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	25	3,81	3,45	0,21	47,1	22
	Каша овсяная	200	8,98	11,34	35,6	281,6	4 002
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Какао на молоке	200	4,11	4,08	16,27	118,5	10 020,01
<b>Итого за Завтрак1</b>		455	18,57	27,32	61,92	570,4	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови, яблок. (Осень-зима)	50	0,55	2,57	4,46	43,81	1 019,01
	Плов из риса с говядиной.	200	25,95	25,21	51,09	512,23	7 025,02
	Суп - лапша домашняя (3)	200	2,45	0,3	15,26	75,05	2 019,05
	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,04	0,06	17,18	70,86	10 009
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		710	33,95	28,72	115,53	834,35	
<b>Полдник</b>							
	2) Фрукты Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,2	0,5
	Блины	100	7,37	9,15	43,4	283,58	12 001,02
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	9 004
	Фрукт питьевой	150	6,6	0,3	28,5	142,5	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		420	17,39	12,28	99,89	584,68	
<b>Итого за день</b>		1 585	69,91	68,32	277,34	1989,43	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Сырники "Классические"	100	16,94	15,04	26,77	312	6 005,01
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай с лимоном	200	0,5	0,12	8,42	36,48	10 015,03
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		370	22,17	25,51	65,89	585,68	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты б/к с огурцом.	50	0,38	2,59	2,2	33,81	1 013,01
	Уха ростовская	250	8,28	4,9	17,53	147,58	2 018
	Шницель куринный	80	12,98	3,47	11,1	145,3	7 057,05
	Каша гречневая	100	4,57	2,75	31,65	162,8	8 001
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		740	30,33	14,33	103,1	676,07	
<b>Полдник</b>							
	1) Фрукты Банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Булочка "Любимая"	60	5,17	4,39	38,54	212,29	13 011,01
	Молоко в индив. упаковке для ДП	200	5,8	6,4	9,4	120	11
<b>Итого за Полдник</b>		400	13,07	11,49	77,34	466,69	
<b>Итого за день</b>		1 510	65,57	51,33	246,33	1728,44	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Макаронны запеченные, с сыром	150	15,27	16,07	36	275,21	4 007
	Кофейный напиток	200	3,38	3,58	22,36	134,72	10 018
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		410	24,15	20,81	78,62	525,53	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом (Осень-зима)	50	0,52	5,59	1,26	57,45	1 009
	Суп из овощей	200	1,92	4,04	9,53	81,57	2 009
	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	17,46	15,24	23,76	299,8	7 011
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	22,16	90,76	10 010,01
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Обед</b>		710	24,9	25,51	84,25	661,98	
<b>Полдник</b>							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Печенье ванильное	50	1,5	2,3	14,98	83,4	0,5
	Йогурт фруктовый	125	5,5	0,25	23,75	118,75	0,5
	Компот из плодов свежих (яблоки)	100	0,05	0,05	7,16	29,52	10 007
<b>Итого за Полдник</b>		415	7,61	3,16	59,61	297,47	
<b>Итого за день</b>		1 535	56,66	49,48	222,48	1484,98	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,89	11,5	14,75	183,7	6
	Омлет натуральный, запеченный	100	1,94	4,49	2,26	57,55	5 001
	Какао на молоке	200	4,11	4,08	16,27	118,5	10 020,01
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		390	14,18	20,47	52,8	456,55	
<b>Обед</b>							
	Капуста квашеная промышленного производства	50	0,9	2,55	2,5	37,96	1 007,06
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4,02	10,43	83,98	2 001
	Котлеты рубленые из индейки	80	13,62	5,11	24,01	208,97	7 057,01
	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,76	2,93	23,96	139,69	8 004
	Компот из плодов б/з (клюква)	200	0,1	0,04	14,85	61,94	10 027
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		690	23,97	15,23	103,29	664,94	
<b>Полдник</b>							
	1) Фрукты Банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Пирожки с яблоком с/п	60	3,88	3,53	35,11	186,25	12 006
	Чай	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,28	4,31	72,09	352,78	
<b>Итого за день</b>		1 430	44,43	40,01	228,18	1474,27	

(лист 20)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Запеканка из творога	100	14,75	10,64	16,86	224,25	6 001
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		370	19,88	21,09	57,66	504,29	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная собственного производства	50	1,19	2,69	6,08	52,34	1 046,02
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	8,52	6,45	11,88	139,68	2 023,01
	Оладьи печеночные	85	18,11	14,06	19,32	277,91	1
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот из плодов б/з (смородина)	200	0,2	0,08	11,44	48,6	10 004
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
<b>Итого за Обед</b>		745	35,13	29,83	98,86	807,99	
<b>Полдник</b>							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Кексы для Д.П.	33	2,48	3,8	24,72	137,61	13 015,01
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
<b>Итого за Полдник</b>		373	4,04	4,56	58,64	289,41	
<b>Итого за день</b>		1 488	59,05	55,48	215,16	1601,69	

Итого за период	30 121	1103,69	1014,98	4574,94	31707,62	
-----------------	--------	---------	---------	---------	----------	--

Составил \_\_\_\_\_ Гл.технолог Шантина С.В. Утвердил \_\_\_\_\_