

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	25	3,81	3,45	0,21	47,1	22
	Каша овсяная	150	6,48	8,72	25,12	205,75	82
	Чай зеленый	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 029
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		425	16,34	15,62	54,98	428,79	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с морковью (Осень-зима)	50	0,49	5,09	3,66	62,64	1 013
	Щи зеленые	200	4,71	2,04	6,37	67,98	2 003,02
	Гуляш из курицы	80	13,41	9,54	9,7	150,42	150
	Каша гречневая	100	4,57	2,75	31,65	162,8	8 001
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	22,16	90,76	10 010,01
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
Итого за Обед		710	29,8	20,26	110,84	715,4	
Полдник							
	2) Фрукты Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,2	0,5
	Печенье сдобное	34					39,02
	Биоогурт питьевой	150	6,6	0,3	28,5	142,5	0,5
Итого за Полдник		324	7,86	0,58	39,84	202,7	
Итого за день		1 459	54	36,46	205,66	1346,89	

(лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Сырники "Классические"	100	16,94	15,04	26,77	312	72
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Кофейный напиток	200	3,38	3,58	22,36	134,72	10 018
	Хлеб пшеничный слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
Итого за Завтрак1		370	22,68	29,24	67,41	624,48	
Обед							
	Икра свекольная собственного производства (Осень-зима)	50	1,19	2,69	6,08	52,34	1 046,02
	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
	Пельмени отварные с маслом сливочным	170	0,02	2,48	0,02	22,44	12 003,23
	Компот яблочно-черничный	200	0,24	0,06	11,52	48,3	10 004,02
	Хлеб пшеничный слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
	Хлеб ржанно-пшеничный слп	20	0,09	0,02	0,7	3,28	68
Итого за Обед		690	9,26	9,87	50,42	327,62	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Плюшка "Московская"	50	3,84	2,67	31,38	162,94	13 011,06
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,5
Итого за Полдник		340	6,69	3,52	75,93	361,84	
Итого за день		1 400	38,63	42,63	193,76	1313,94	

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Лапшевник с сыром запеченный	150	15,27	16,07	36	275,21	101
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб ржанно-пшеничный с/п	40	0,18	0,04	1,41	6,56	68
Итого за Завтрак1		410	18,11	16,97	48,25	343,41	
Обед							
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом (Осень-зима)	50	0,52	5,58	1,26	57,44	1 009
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4,02	10,43	83,98	2 001
	Плов из риса с говядиной.	200	27,68	26,89	54,49	546,37	169
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,24	0,06	11,52	48,3	10 004,03
	Хлеб пшеничный с/п	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
	Хлеб ржанно-пшеничный с/п	20	0,09	0,02	0,7	3,28	68
Итого за Обед		710	31,03	37,24	85,5	776,73	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Вафли детские	20	0,68	6,04	12,94	107,8	0,5
	Молоко в индив. упаковке для ДП	200	5,8	6,4	9,4	120	11
Итого за Полдник		360	7,04	13	36,06	293,6	
Итого за день		1 480	56,18	67,21	169,81	1413,74	

Рацион: Школа 1-4 класс		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Повидло	10	0,03		6,4	24,2	13 013,01
	Биточки куриные	50	6,09	5,57	5,34	78,72	160
	Каша гречневая	100	4,57	2,75	31,65	162,8	8 001
	Чай с лимоном	200	0,5	0,12	8,42	36,48	10 015,03
	Хлеб пшеничный с/п	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
Итого за Завтрак1		400	12,06	9,11	58,91	339,56	
Обед							
	Салат Зеленый с огурцами	50	0,79	7,1	3,3	80,81	1 007,1
	Суп - лапша домашняя (3)	200	2,45	0,3	15,26	75,05	2 019,05
	Рыбный рулет	60	6,65	5,8	4,43	96,96	129
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот яблочно -вишневый	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002,01
	Хлеб ржанно-пшеничный с/п	20	0,09	0,02	0,7	3,28	68
	Хлеб пшеничный с/п	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
Итого за Обед		720	14,16	19,9	66,47	504,7	
Полдник							
	3) Фрукты Груша	140	0,56	0,42	14,42	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
	Чай	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
Итого за Полдник		420	8,18	6,6	91,37	452,69	
Итого за день		1 540	34,4	35,61	216,75	1296,95	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Суфле "Нежное" паровое творожное	100	13,5	9,19	13,52	192,73	25
	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 слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
Итого за Завтрак1		380	18,47	12,42	42,56	357,33	
Обед							
	Салат из моркови (Осень-зима)	50	0,59	3,05	4,64	48,87	1 017
	Суп из овощей(2)	200	1,88	3,96	9,3	79,98	2 009,06
	Тефтели мясные "Обжорка"с соусом	80	8,66	8,84	9,46	151,26	136
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот Ассорти	200	0,3	0,18	23,26	97,32	10 010,06
	Хлеб пшеничный слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
	Хлеб ржанно-пшеничный слп	20	0,09	0,02	0,7	3,28	68
Итого за Обед		740	18,03	21,12	90,4	627,61	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Пряники	35	2,63	4,03	26,22	145,95	0,05
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		375	4,19	4,79	60,14	297,75	
Итого за день		1 495	40,69	38,33	193,1	1282,69	

Составил _____ Гл.технолог

Утвердил _____