

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Варенье" Малиновое "	10	0,06	0,03	1,6	7,26	28,04
	Каша овсяная	200	8,64	11,63	33,5	274,33	82
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за</b>		455	13,18	19,05	55,54	448,67	
<b>Обед</b>							
	Салат Овощной с перчиком	25	0,16	0,02	0,54	2,95	35,12
	Салат "Крабовый"	25	3,44	1,89	7,24	59,33	1 007,03
	Суп - лапша домашняя	200	11,39	3,55	16,17	158,4	2 019,01
	Шницель натуральный рубленый	60	10,53	5,71	6,77	125,35	55,02
	Каша гречневая	120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Капуста цветная отварная запеченая в сухарях	30	0,25	0,28	0,54	5,29	9,03
	Компот яблочно -вишневый	200	0,22	0,04	21,82	88,9	10 002,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за</b>		700	29,04	12,04	73,56	540,01	
<b>Полдник</b>							
	2) Фрукты Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	75	9,51	11,96	15,44	208,95	15,06
	Чай черный	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015,11
	Чай черный без сахара	50	0,1	0,03	2,53	10,71	10 015,13
	Кисломолочный продукт	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02
<b>Итого за</b>		375	12,16	13,84	33,47	314,08	
<b>Итого за</b>		1 530	54,38	44,93	162,57	1302,76	

(лист 12)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Омлет натуральный, запеченный	100	9,78	11,49	1,92	150,34	74,02

	Каша жидкая на молоке (манная)	30	1,23	1,63	5,18	40,91	157
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	3,05	2,76	0,17	37,68	22
	Чай черный	170	0,34	0,09	8,59	36,41	10 015,11
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Кофейный напиток	20	0,34	0,36	2,04	12,68	10 018
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Обед</b>		<b>380</b>	<b>18,79</b>	<b>19,49</b>	<b>28,2</b>	<b>364,86</b>	
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	25	0,12	2,12	0,53	21,63	1 007
	Салат из моркови, яблок.	25	0,14	0,64	1,12	10,95	1 019,01
	Борщок "Дачный"	200	1,6	3,94	10,22	82,3	2 001,02
	Котлета " Морская Звезда "	30	2,94	0,77	3,85	33,51	71,01
	Куры отварные(запеченные)	30	5,55	2,41	2,02	39,81	100
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,14	122,6	10 010,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за Полдник</b>		<b>700</b>	<b>17,33</b>	<b>16,3</b>	<b>89,13</b>	<b>558,26</b>	
	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Печенье песочное	60	0,1	0,46	1,48	10,29	46,07
	Чай	190	0,38	0,1	9,6	40,7	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
<b>Итого за</b>		<b>360</b>	<b>0,9</b>	<b>0,97</b>	<b>21,39</b>	<b>100,13</b>	
<b>Итого за</b>		<b>1 440</b>	<b>37,02</b>	<b>36,76</b>	<b>138,72</b>	<b>1023,25</b>	

(лист 13)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Сырники "Классические"из творога с/п	100	16,98	16,06	28,5	328,03	73
	Конфитюр с/п из кураги	10			0,07	0,29	28
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	9 004
	Чай черный	190	0,38	0,1	9,6	40,7	10 015,11

	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Обед</b>		350	19,77	25,47	54,07	527,16	
	Салат из капусты б/к с огурцом.	25	0,11	0,78	0,66	10,14	1 013,01
	Салат из свеклы и горошка консервированного	25	0,41	2,53	1,82	31,62	1 032
	Рассольник "Классический"	150	1,52	3,27	10,38	77,03	2 008,01
	Бульон куриный с сухариками	50	5,03	0,01	1,96	36,6	5,08
	Плов куриный	170	12,93	11,61	28,91	267,25	180
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,14	122,6	10 010,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за Полдник</b>		660	23,83	18,65	92,52	635,64	
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	11 001
	Зефир,обогащенный	40	0,32	0,04	31,92	121,6	13 016
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,5
	Чай черный без сахара	50	0,1	0,03	2,53	10,71	10 015,13
<b>Итого за</b>		340	1,57	0,52	59,9	243,81	
<b>Итого за</b>		1 350	45,17	44,64	206,49	1406,61	

(лист 14)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Каша кукурузная	200	2,83	4,19	12,88	99,38	156,01
	Какао на молоке	150	4,93	4,48	14,7	118,62	10 020,01
	Чай черный без сахара	40	0,08	0,02	2,02	8,57	10 015,13
	Чай	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Обед</b>		440	11,74	9,66	40,61	295,91	
	Овощи натуральные	25	0,08	0,01	0,26	1,45	35,06
	Салат "Нежность"с соусом	25	1,02	0,99	0,96	16,94	1 007,31

	Щи из свежей капусты с овощами.	200	1,35	0,87	7,02	41,43	2 003,01
	Котлета из говядины.	60	7,92	6,95	5,71	115,86	95
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот яблочно-смородиновый	200	0,34	0,08	22,12	91,5	10 004,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за</b>		700	19,14	13,69	90,66	567,12	
<b>Полдник</b>							
	1) Фрукты Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
	Булочка "К чаю"60г.	60	4,23	6,8	35,1	216,39	13 011,23
	Чай	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
	Чай черный без сахара	50	0,1	0,03	2,53	10,71	10 015,13
<b>Итого за</b>		360	6,13	7,41	66,21	355,23	
<b>Итого за</b>		1 500	37,01	30,76	197,48	1218,26	

(лист 15)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Биточки по Селянски	60	8,43	7,39	6,07	123,26	95,02
	Изделия макаронные группы А ( вермишель) отварные	120	4,69	3,85	29,93	173,23	8 004,01
	Чай	190	0,38	0,1	9,6	40,7	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за</b>		410	15,19	19,8	55,95	462,53	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие	25	0,2	0,02	0,62	3,5	1 044
	Салат Витаминный .	25	0,11	0,7	0,59	9,17	1 007,08
	Суп "Три корочки"гороховый	200	5,92	3,85	19,25	135,65	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Запеканка картофельная с мясом	170	14,84	12,95	20,2	254,83	78,01
	Компот Ассорти	200	0,22	0,12	23,8	98	10 010,06
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за</b>		670	25,05	18,15	88,97	620,59	
<b>Полдник</b>							
	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5

	Пряники	40	1,97	3,02	19,66	109,46	0,05
	Биойогурт питьевой	100	4,4	0,2	19	95	0,5
	Чай зеленый	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 029
<b>Итого за</b>		340	6,97	3,67	53,51	272,88	
<b>Итого за</b>		1 420	47,21	41,62	198,43	1356	
<b>день</b>							

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалтер

Утвердил \_\_\_\_\_