

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Школа 1-4 класс /Лагерь

Неделя: 2

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	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Каша жидкая на молоке	200	8,22	10,88	34,52	272,76	157
	Варенье"Пяти минутка	10	0,06	0,01	2,74	11,6	28,03
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный сл	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
<b>Итого за Обед</b>		445	11,14	18,08	47,61	401,8	
	Салат из овощей с	50	2,7	1,25	11,89	69,58	1 021,01
	Суп из овощей .	150	1,41	2,97	6,98	59,99	2 009,06
	Бульон куриный с сухариками	50	5,03	0,01	1,96	36,6	5,08
	Филе куриное запеченное	60	11,14	0,84	4,32	88,5	2
	Изделия макаронные группы А	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Компот яблочно-клюквенный	200	0,3	0,06	21,84	90,64	10 027,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано -	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за Полдник</b>		670	27,88	9,04	94,39	603,34	
	б) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Печенье сдобное	34	2,55	3,91	25,47	141,78	39,02
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4,7	60	0,02
	Чай	50	0,1	0,03	2,53	10,71	10 015
<b>Итого за Ужин</b>		284	5,95	7,54	42,5	259,49	
	Овощи	30	0,09	0,01	0,32	1,74	35,15
	Жаркое по-	170	13,03	12,1	12,37	163,08	168,01
	Компот	200	0,24	0,12	22,2	91,9	10 003,02
	Хлеб пшеничный	20					158
	Хлеб ржанно-пшеничный сл	20	1,32	0,17	10,5	48,1	68
<b>Итого за</b>		440	14,68	12,4	45,39	304,82	
<b>Итого за</b>		1 839	59,65	47,06	229,89	1569,45	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Сыр полутвердый	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Омлет натуральный, соевый	80	7,82	9,19	1,54	120,27	74,02
	Яйцо куриное диетическое.	20	3,05	2,76	0,17	37,68	22
	Каша овсяная	20	0,86	1,16	3,35	27,43	82
	Чай зеленый	170	0,34	0,09	8,59	36,41	10 029
	Кофейный напиток	30	0,51	0,54	3,05	19,01	10 018
	Хлеб пшеничный сл .	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
<b>Итого за Обед</b>		350	15,01	16,7	16,91	278	
<b>Обед</b>							
	Винегрет с квашеной капустой	50	0,79	5,08	3,86	64,45	1 039,02
	Суп - лапша домашняя.	200	7,86	3,52	12,16	123,08	2 019,04
	Котлета из говядины.	60	7,92	6,95	5,71	115,86	95
	Каша гречневая	120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Компот из абрикосов с/м	200	0,16	0,06	21,06	88	10 009,01
	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>		670	19,78	16,16	63,27	491,18	
<b>Полдник</b>							
	3) Фрукты Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,5
	Сушка	40	3	4,6	29,96	166,8	0,04
	Чай черный	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015,11
<b>Итого за Ужин</b>		340	3,8	5	50,36	256,64	
<b>Ужин</b>							
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6	1 038
	Филе куриное тушеное с овощами	70	13,41	9,54	9,7	150,42	150,02
	Рис отварной	120	2,92	4,26	34,13	183,22	8 002
	Напиток Фруктовый	200	2,34	0,15	28,92	120,63	10 010,05
	Хлеб пшеничный	20					158
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,32	0,17	10,5	48,1	68
<b>Итого за</b>		460	20,32	14,18	84,39	508,37	

<b>Итого за</b>			1 820	58,91	52,04	214,93	1534,19	
-----------------	--	--	-------	-------	-------	--------	---------	--

(лист 8)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

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
	Изделия макаронные	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Колбасные изделия	55	9,52	21,45	0,18	232,1	70
	Чай черный	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015,11
	Хлеб пшеничный с/п .	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
<b>Итого за Обед</b>		405	14,5	33,33	39,29	518,27	
	Салат Витаминка	100	0,45	2,81	2,35	36,68	1 007,38
	Суп "Три "	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
	Тефтели рыбные	30	3,66	1,99	4,31	49,88	141
	Куры отварные(запеченные)	30	5,55	2,41	2,02	39,81	100
	Пюре картофельно	120	2,52	4,78	18,08	125,65	8 005
	Компот из плодов б/з (сладкие)	200	0,16	0,04	22,06	90	10 002
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано -	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за Полдник</b>		730	21,98	16,37	92,47	596,32	
	1) Фрукты Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
	Пряники ДП	40	0,81	1,24	8,07	44,92	1,15
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,5
<b>Итого за Ужин</b>		340	3,31	1,94	49,27	226,92	
	Бутерброд с сыром 30/20	30/20	7,25	6,2	14,7	145,2	19
	Вареники ленивые отварные .	150	30	18,69	39,93	451,25	205,02
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный с/п ..	20					158
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,32	0,17	10,5	48,1	68
<b>Итого за</b>		440	38,97	25,16	75,23	687,39	
<b>Итого за</b>		1 915	78,76	76,8	256,26	2028,9	

(лист 9)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

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
	Запеканка из творога	100	14,43	10,88	18,2	229,88	76
	Джем обогащенный	20	0,06		12,8	48,4	206
	Чай	190	0,38	0,1	9,6	40,7	10 015
	Какао на молоке	10	0,33	0,3	0,98	7,91	10 020,01
	Хлеб пшеничный слп .	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
<b>Итого за Обед</b>		360	17,48	12,05	42,5	346,59	
<b>Итого за Обед</b>	Салат "Летний"	50	0,29	2,53	1,11	28,39	1 022,04
	Суп картофельный	200	8,51	6,45	11,82	139,36	2 023,01
	Плов с говядиной	170	19,73	17,98	32,97	355,31	169
	Компот яблочно-	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 -	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за Полдник</b>		660	31,66	27,43	86,67	704,96	
<b>Итого за Полдник</b>	б) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Крекер с отрубями	30	0,9	1,38	8,99	50,04	0,08
	Чай черный	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015,11
<b>Итого за Ужин</b>		330	1,7	1,88	28,89	139,88	
<b>Итого за Ужин</b>	Салат Овощной	30	0,19	0,02	0,64	3,54	35,08
	Макароны запеченные,	170	17,31	18,21	40,8	311,9	105
	Напиток "Витаминный"	200	2,81	0,18	34,7	144,76	10 010,02
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,32	0,17	10,5	48,1	68
	Хлеб ржано -	20	1,17	0,19	8,89	42	210
<b>Итого за Ужин</b>		440	22,8	18,77	95,53	550,3	
<b>Итого за</b>		1 790	73,64	60,13	253,59	1741,73	

(лист 10)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Сыр полутвердый	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Каша рисовая вязкая	200	6,4	8,62	48,38	293,7	85

	Чай зеленый		200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 029
	Хлеб		20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
<b>Итого за</b>			435	9,26	15,81	58,73	411,14	
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови, аблок		50	0,27	1,28	2,23	21,9	1 019,01
	Суп с бобовыми (фасоль) .		200	5,37	3,72	16,04	120,32	2 014,01
	Гуляш из мяса отварного		80	15,88	16,67	4,88	219,68	151
	Картофель запеченный		120	2,24	8,44	18,26	158,16	8 005,05
	Компот из смеси		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</b>			690	27,59	30,56	90,2	733,06	
<b>Полдник</b>								
	3) Фрукты Груша		100	0,4	0,3	10,3	47	0,5
	Вафли детские		40	1,36	12,08	25,88	215,6	0,5
	Чай		200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
<b>Итого за</b>			340	2,16	12,48	46,28	305,44	
<b>Ужин</b>								
	Огурцы свежие		30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044
	Шницель из индейки		60	13,34	6,5	6,06	106,08	56
	Каша		120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Напиток из черноплодно		200	0,24	0,06	11,52	48,3	10 004,03
	Хлеб ржанно-пшеничный с/п		20	1,32	0,17	10,5	48,1	68
	Хлеб пшеничный с/п ..		20					158
<b>Итого за</b>			450	15,4	6,92	30,66	216,07	
<b>Итого за</b>			1 915	54,41	65,77	225,87	1665,71	

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалтер

Утвердил \_\_\_\_\_