

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 4

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | Масло несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 33 |
| | Каша "Пуховая"гречневая | 200 | 44,94 | 27,05 | 311,25 | 1600,96 | 170 |
| | Джем обогащенный | 20 | 0,06 | | 12,8 | 48,4 | 206 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | 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 |
| Итого за Обед | | 450 | 47,07 | 35,61 | 344 | 1815,4 | |
| Итого за Обед | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 25 | 0,19 | 3,02 | 0,57 | 30,17 | 1 030 |
| | Салат из капусты б/к со сладким перцем | 25 | 0,11 | 0,77 | 0,63 | 9,98 | 1 011 |
| | Суп-Уха | 150 | 6,87 | 3,35 | 6,83 | 70,91 | 2 018,01 |
| | Бульон куриный с сухариками | 50 | 5,03 | 0,01 | 1,96 | 36,6 | 5,08 |
| | Куры отварные(запеченные) | 60 | 11,09 | 4,81 | 4,03 | 79,62 | 100 |
| | Изделия макаронные группы А отварные | 150 | 5,64 | 4,4 | 35,94 | 209,54 | 8 004 |
| | Компот из плодов с/з (клубника) | 200 | 0,16 | 0,08 | 12,46 | 51,98 | 10 003 |
| | 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 |
| Итого за Полдник | | 700 | 31,88 | 16,83 | 81,07 | 579,2 | |
| Итого за Полдник | 2) Фрукты Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,5 |
| | Печенье сдобное | 34 | 2,55 | 3,91 | 25,47 | 141,78 | 39,02 |
| | Чай черный | 180 | 0,36 | 0,09 | 9,09 | 38,56 | 10 015,11 |
| | Чай черный без сахара | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 2,14 | 10 015,13 |
| | Напиток из облепихи | 10 | 0,01 | | 0,58 | 2,42 | 10 004,05 |
| Итого за Ужин | | 334 | 3,84 | 4,21 | 43,75 | 227,9 | |
| Итого за Ужин | Дольки помидоров натуральные | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6 | 1 038,01 |
| | Биточки Школьные рыбные | 60 | 13,42 | 10,74 | 20,09 | 225,2 | 165 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,97 | 5,54 | 24,02 | 158,07 | 8 006 |
| | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 42,84 | 10 015 |
| | 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 |
| Итого за | | 480 | 19,91 | 16,83 | 74 | 522,51 | |
| Итого за | | 1 964 | 102,7 | 73,48 | 542,82 | 3145,01 | |

(лист 17)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 4

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
|-----------------|--|-----------|------------------|-------|----------|---------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую | 20 | 3,05 | 2,76 | 0,17 | 37,68 | 22 |
| | Каша рисовая вязкая | 20 | 0,64 | 0,86 | 4,84 | 29,37 | 85 |
| | Чай черный | 160 | 0,32 | 0,08 | 8,08 | 34,27 | 10 015,11 |
| | Чай черный без сахара | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 2,14 | 10 015,13 |
| | Кофейный напиток | 30 | 0,51 | 0,54 | 3,05 | 19,01 | 10 018 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за | | 370 | 18,35 | 18,89 | 28,36 | 357,51 | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат зеленый с помидорами с растительным маслом | 25 | 0,13 | 1,4 | 0,32 | 14,36 | 1 009 |
| | Винегрет овощной | 25 | 0,4 | 2,54 | 1,93 | 32,23 | 1 039 |
| | Суп - лапша домашняя | 200 | 11,39 | 3,55 | 16,17 | 158,4 | 2 019,01 |
| | Тефтели мясные | 60 | 7,78 | 10,82 | 11,97 | 175,63 | 140,01 |
| | Каша гречневая | 130 | 0,29 | 0,17 | 1,98 | 10,17 | 8 001 |
| | Капуста тушеная . | 20 | 0,33 | 1,08 | 2,21 | 19,75 | 8 007,04 |
| | Компот из плодов б/з (вишня) | 200 | 0,16 | 0,04 | 22,06 | 90 | 10 002 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за | | 700 | 22,82 | 19,98 | 74,42 | 584,54 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 11 001 |
| | Слойка с яблочным повидлом | 60 | 0,97 | 0,48 | 16,92 | 77,37 | 12 024,15 |
| | Кефир | 50 | 1,41 | 1,55 | 3,73 | 34,92 | 13 018,01 |
| | Чай черный без сахара | 50 | 0,1 | 0,03 | 2,53 | 10,71 | 10 015,13 |
| | Чай | 100 | 0,2 | 0,05 | 5,05 | 21,42 | 10 015 |
| Итого за | | 360 | 3,08 | 2,51 | 38,03 | 191,42 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 1 044 |
| | Плов куриный | 170 | 12,93 | 11,61 | 28,91 | 267,25 | 180 |
| | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 42,84 | 10 015 |

| | | | | | | |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| 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 |
| Итого за | 440 | 16,36 | 12,13 | 58,41 | 404,69 | |
| Итого за | 1 870 | 60,61 | 53,51 | 199,22 | 1538,16 | |

(лист 18)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 4

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
|-----------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | 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"Пятиминутка вишневое" | 10 | 0,06 | 0,01 | 2,74 | 11,6 | 28,03 |
| | Каша овсяная | 200 | 8,64 | 11,63 | 33,5 | 274,33 | 82 |
| | 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 |
| Итого за | | 445 | 13,16 | 19,03 | 56,18 | 450,87 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные | 25 | 0,08 | 0,01 | 0,26 | 1,45 | 35,06 |
| | Салат из моркови, яблок. | 25 | 0,14 | 0,64 | 1,12 | 10,95 | 1 019,01 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,63 | 3,94 | 10,34 | 82,96 | 2 001 |
| | Рыба припущенная | 30 | 4,28 | 0,24 | 0,14 | 19,76 | 126,01 |
| | Филе куриное запеченное | 30 | 5,57 | 0,42 | 2,16 | 44,25 | 2 |
| | 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 |
| Итого за | | 700 | 18,68 | 11,67 | 85,41 | 529,43 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | 3) Фрукты Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,5 |
| | Пряники ДП | 40 | 0,81 | 1,24 | 8,07 | 44,92 | 1,15 |
| | Сок фруктовый или овощной | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | 0,5 |
| | Чай черный | 40 | 0,08 | 0,02 | 2,02 | 8,57 | 10 015,11 |
| | Чай черный без сахара | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 2,14 | 10 015,13 |
| Итого за | | 340 | 2,06 | 1,72 | 36,05 | 167,13 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом | 30 | 0,14 | 2,55 | 0,63 | 25,96 | 1 007 |

| | | | | | | |
|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| Макароны запеченные, с сыром | 170 | 17,31 | 18,21 | 40,8 | 311,9 | 105 |
| Чай черный | 200 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 42,84 | 10 015,11 |
| 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 |
| Итого за | 440 | 20,64 | 21,25 | 70,18 | 471,1 | |
| Итого за | 1 925 | 54,54 | 53,67 | 247,82 | 1618,53 | |

(лист 19)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 4

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
|-----------------|------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | Ветчина детская | 20 | 2,26 | 0,76 | 0,74 | 18,8 | 21 |
| | Макароны запеченные, с сыром | 150 | 15,27 | 16,07 | 36 | 275,21 | 105 |
| | Чай черный без сахара | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 2,14 | 10 015,13 |
| | Чай черный | 40 | 0,08 | 0,02 | 2,02 | 8,57 | 10 015,11 |
| | Какао на молоке | 150 | 4,93 | 4,48 | 14,7 | 118,62 | 10 020,01 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за | | 390 | 24,18 | 21,54 | 63,73 | 471,74 | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат "Ассорти" | 25 | 0,25 | 0,76 | 0,83 | 11,2 | 1 007,13 |
| | Салат из овощей с кукурузой | 25 | 1,35 | 0,63 | 5,94 | 34,79 | 1 021,01 |
| | 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 |
| | Котлеты рубленные"Золотой петушок" | 60 | 8,75 | 1,51 | 6,32 | 88,4 | 98 |
| | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,33 | 42,66 | 229,02 | 8 002 |
| | 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 - пшеничный | 20 | 1,17 | 0,19 | 8,89 | 42 | 210 |
| Итого за | | 710 | 23,98 | 12,65 | 121,35 | 709,14 | |
| Обед | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | |
| | 1) Фрукты Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,5 |
| | Блинчики Детские . | 80 | 0,67 | 0,85 | 3,94 | 25,84 | 12 001,14 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 65,6 | 9 004 |
| | 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 |
| Итого за | | 400 | 4,01 | 3,16 | 46,15 | 230,28 | |

| | | | | | | | |
|-----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|
| Ужин | Помидоры свежие | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 6 | 1 038 |
| | "Ёжики"мясные | 60 | 8,32 | 8,01 | 7,9 | 136,26 | 139,02 |
| | Соте из овощей | 100 | 1,33 | 7,49 | 8,15 | 105,73 | 26 |
| | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 42,84 | 10 015 |
| | 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 |
| Итого за | | 430 | 13,17 | 16,05 | 45,94 | 381,23 | |
| Итого за | | 1 930 | 65,34 | 53,4 | 277,17 | 1792,39 | |

(лист 20)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 4

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | Масло несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 33 |
| | Запеканка из творога | 100 | 14,43 | 10,88 | 18,2 | 229,88 | 76 |
| | Конфитюр с/п из кураги | 20 | 0,01 | | 0,14 | 0,57 | 28 |
| | 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 |
| Итого за | | 350 | 16,51 | 19,44 | 38,29 | 396,49 | |
| Обед | Дольки помидоров натуральные | 25 | 0,27 | 0,05 | 0,95 | 5 | 1 038,01 |
| | Салат зеленый с сухариками с соусом | 25 | 0,36 | 0,04 | 1,39 | 7,59 | 1 009,06 |
| | 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 |
| | Жаркое по-домашнему (говядина) | 170 | 22,15 | 20,57 | 21,03 | 277,24 | 167 |
| | Компот яблочно-черноплодный | 200 | 0,34 | 0,08 | 22,12 | 91,5 | 10 004,04 |
| | 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 |
| Итого за | | 660 | 32,35 | 24,11 | 73,08 | 568,32 | |
| Полдник | 5) Фрукты Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,5 |
| | Баранка ДП | 36 | | | | | 1 |
| | 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 |

| | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|--------|---------|--------|--------|----------|--------|
| | Ряженка | 50 | 1,45 | 1,6 | 2,35 | 30 | 61 |
| Итого за | | 336 | 2,15 | 2,08 | 19,73 | 109,13 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 1 044 |
| | Котлеты рубленные из индейки | 60 | 14,37 | 6,43 | 9,46 | 123,98 | 96 |
| | Каша гречневая | 120 | 0,26 | 0,16 | 1,83 | 9,39 | 8 001 |
| | Чай | 200 | 0,4 | 0,1 | 10,1 | 42,84 | 10 015 |
| | 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 |
| Итого за | | 450 | 18,06 | 7,11 | 40,79 | 270,81 | |
| Итого за | | 1 796 | 69,07 | 52,74 | 171,89 | 1344,75 | |
| Итого за | | 31 200 | 1008,92 | 910,63 | 4237,2 | 28761,59 | |
| период | | | | | | | |
| Среднее | | | 50,4 | 45,5 | 211,9 | 1438,1 | |

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____