Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Каша овсяная	200	8,64	11,63	33,5	274,33	82
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Чай черный без сахара	20	0,04	0,01	1,01	4,28	10 015,13
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		430	13,07	14,88	53,39	401,87	
Обед							
	Салат Деревенский	30	0,47	0,19	1,59	10	1 022,24
	Салат Зеленый с перцем	30	0,19	2,54	0,5	25,81	1 007,12
	Суп - лапша домашняя	200	7,86	3,52	12,16	123,08	2 019,04
	Биточки куриные	80	15,93	6,65	12,31	170,21	160
	Рис отварной	150	3,65	5,33	42,66	229,02	8 002
	Компот из фруктов	200	0,22	0,06	21,51	87,8	10 003,05
	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 Обед		730	31,11	18,68	109,38	736,32	
Полдник							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Булочка "К чаю"	60	4,49	7,09	35,52	221,79	13 011,23
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	0,5
	Чай черный с сахаром	80	0,16	0,04	4,04	17,14	10 015
	Чай черный без сахара	20	0,04	0,01	1,01	4,28	10 015,13
Итого за Полдник		360	5,59	7,64	60,47	333,21	
Итого за день		1 520	49,77	41,2	223,24	1471,4	

Рацион: Школа 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	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 жидкая на молоке (манная)	50	2,06	2,72	8,63	68,19	157
	Кофейный напиток с молоком	100	1,69	1,79	10,18	63,38	10 018
	Чай черный с сахаром	80	0,16	0,04	4,04	17,14	10 015
	Чай черный без сахара	20	0,04	0,01	1,01	4,28	10 015,13
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		395	18,43	23,14	35,75	426,81	
Обед							
	Винегрет овощной	30	0,47	3,05	2,32	38,67	1 039
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044
	Щи из свежей капусты "Новгородские"	150	0,69	1,13	4,57	31,43	2 003,04
	Бульон куриный с сухариками	50	5,03	0,01	1,96	36,6	5,08
	Гуляш из мяса отварного	80	15,88	16,67	4,88	219,68	151
	Каша гречневая	150	7,16	5,45	49,46	264,66	8 001,01
	Компот из яблок и клюквы	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 Обед		730	32,56	26,79	104,43	776,28	
Полдник							
	Фрукт Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,5
	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	121,6	13 016
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Чай черный без сахара	20	0,04	0,01	1,01	4,28	10 015,13
Итого за Полдник		340	1,12	0,44	52,32	211,44	
Итого за день		1 465	52,11	50,37	192,5	1414,53	

Рацион: Школа 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Макароны запеченные, с сыром	200	23,95	25,2	56,47	431,69	105
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Чай черный без сахара	20	0,04	0,01	1,01	4,28	10 015,13
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		425	26	29,63	76,37	560,33	
Обед							
	Салат Витаминка	30	0,23	3,04	2,21	37,27	1 007,38
	Салат "Крабовый" с детским соусом	30	1,55	0,69	3,35	25,74	1 007,22
	Суп "Три корочки" гороховый	200	6,79	2,81	21,23	137,72	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Котлета куриная "Ракета"	80	14,99	7,25	7,29	151,03	159,02
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот ассорти	200	0,16	0,1	22,51	92,63	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
Итого за Обед		740	30,63	20,37	103,7	720,89	
Полдник							
	Фрукт Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
	Пряники	35	1,72	2,64	17,2	95,78	0,05
	Биойогурт питьевой	100	4,4	0,2	19	95	0,5
	Чай черный с сахаром	80	0,16	0,04	4,04	17,14	10 015
	Чай черный без сахара	20	0,04	0,01	1,01	4,28	10 015,13
Итого за Полдник		335	7,82	3,39	62,25	308,2	
Итого за день		1 500	64,45	53,39	242,32	1589,42	

Рацион: Школа 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	8,18	10,68	39,44	281,96	156
	Какао с молоком	100	3,33	2,96	5,94	63,51	10 020,01
	Чай черный с сахаром	80	0,16	0,04	4,04	17,14	10 015
	Чай черный без сахара	20	0,04	0,01	1,01	4,28	10 015,13
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		440	15,59	14,65	60,93	434,09	
Обед							
	Овощи натуральные с перчиком	30	0,09	0,01	0,32	1,74	35,15
	Салат картофельный с ветчиной и соусом детским	30	0,47	0,19	1,59	10	1 022,23
	Борщ	200	1,63	3,94	10,34	82,96	2 001
	Куры отварные(запеченные)	80	14,77	6,41	5,43	106,36	100
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот из клубники	200	0,24	0,12	22,2	91,9	10 003,02
	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 Обед		730	25,63	15,46	94,47	592,9	
Полдник							
	Фрукт Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
	Плюшка "Московская"	60	5,03	4,45	39,49	215,83	13 011,31
	Отвар из шиповника	100	0,08	0,04	10,78	44,5	13
	Чай черный с сахаром	80	0,16	0,04	4,04	17,14	10 015
	Чай черный без сахара	20	0,04	0,01	1,01	4,28	10 015,13
Итого за Полдник		360	6,21	4,74	63,42	324,75	
Итого за день		1 530	47,43	34,85	218,82	1351,74	

Рацион: Школа 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Творожно рисовая запеканка	100	3,62	6,12	32,77	196,56	119,01
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Каша пшенная молочная	50	2,03	3,35	10,85	81,45	203
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Чай черный без сахара	20	0,04	0,01	1,01	4,28	10 015,13
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		395	9,14	15,6	74,62	472,25	
Обед							
	Салат из моркови, яблок	30	0,16	0,77	1,34	13,14	1 019,01
	Салат Зеленый с огурцами	30	0,14	2,42	0,3	23,62	1 007,1
	Суп-пюре из разных овощей	200	3,46	7,41	16,6	146,84	2 009,11
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Котлета "Московская"	80	13,12	12,09	10,74	203,49	93
	Картофель отварной	150	2,97	5,54	24,02	158,07	8 006
	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 Обед		740	24,65	28,8	107,65	787,2	
Полдник							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Печенье сдобное	40	3	4,6	29,97	166,8	39,02
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	10 015
	Чай черный без сахара	20	0,04	0,01	1,01	4,28	10 015,13
Итого за Полдник		340	3,8	5,1	49,87	256,64	
Итого за день		1 475	37,59	49,5	232,14	1516,09	