Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс **Неделя:** 4 **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 рисовая вязкая	200	6,4	8,62	48,38	293,7	85
	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		430	13,96	14,78	69,16	463,33	
Обед							
	Дольки огурчиков	50	0,4	0,05	1,25	7	1 044,02
	Суп овощной с мясом	200	4,05	5,54	12,64	114,83	2 023,07
	Тефтели из говядины	60	4,67	6,49	7,18	105,38	140,01
	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		700	17,79	16,99	97,86	619,05	
Полдник							
	Фрукт Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
	Печенье сдобное	30	2,25	3,45	22,47	125,1	39,02
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	0,5
	Чай черный с сахаром	90	0,18	0,05	4,55	19,28	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
Итого за Полдник		330	3,85	3,81	45,73	232,52	
Ужин							
	Салат зеленый с растительным маслом	40	0,41	1,22	0,35	14,22	1 009,02
	Жаркое по-домашнему (филе куриное)	170	13,03	12,1	12,37	163,08	168,01
	Чай черный с сахаром	180	0,36	0,09	9,09	38,56	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 Ужин		430	16,59	13,8	40,46	306,26	
Итого за день		1 890	52,19	49,38	253,21	1621,16	

Рацион: Школа 1-4 класс **Неделя:** 4 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Блины	80	5,28	6,31	34,34	213,75	12 001,08
	Варенье"Пятиминутка клубничное"	20	0,13	0,06	3,19	14,52	28,01
	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 Завтрак1		300	5,81	6,47	47,63	271,11	
Обед							
	Салат из помидоров с растительным маслом	50	0,23	3,79	0,78	37,83	1 026
	Борщ	200	1,63	3,94	10,34	82,96	2 001
	Говядина тушеная с овощами	70	14,59	10,89	3,38	157,49	145
	Каша гречневая	110	5,25	3,99	36,27	194,08	8 001,01
	Капуста цветная отварная запеченая в сухарях	30	0,25	0,28	0,54	5,29	9,03
	Компот из клюквы	200	0,1	0,04	20,68	85,2	10 027
	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		700	24,84	23,32	90,64	653,25	
Полдник							
	Фрукт Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
	Шарлотка с яблоками с/п	60	0,12	0,03	3,1	12,79	45,08
	Чай черный с сахаром	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015
	Чай черный без сахара	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015,13
Итого за Полдник		360	2,02	0,63	34,2	151,63	
Итого за день		1 360	32,67	30,42	172,47	1075,99	

Рацион: Школа 1-4 класс **Неделя:** 4 **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
	Пудинг из творога(запеченный)	100	14,75	10,64	16,86	224,25	114
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	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		345	18,24	16,77	47,86	418,49	
Обед							
	Салат "Летний"	50	0,29	2,53	1,11	28,39	1 022,04
	Суп - лапша домашняя	200	7,86	3,52	12,16	123,08	2 019,04
	Куры отварные(запеченные)	60	11,08	4,81	4,07	79,77	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
Итого за Обед		700	26,21	17,28	88,73	601,3	
Полдник							
	Фрукт Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,5
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	91,2	13 016
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	0,5
	Чай черный с сахаром	90	0,18	0,05	4,55	19,28	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
Итого за Полдник		330	1,34	0,49	49,4	202,62	
Итого за день		1 375	45,79	34,54	185,99	1222,41	

Рацион: Школа 1-4 класс **Неделя:** 4 **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 (манная)	200	8,22	10,88	34,52	272,76	157
	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
	Кофейный напиток с молоком	100	1,69	1,79	10,18	63,38	10 018
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Завтрак1		440	13,99	13,68	60,25	424,76	
Обед							
	Овощи натуральные	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,06
	Суп "Три корочки" гороховый	200	5,87	2,75	19,31	125,76	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 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		710	22,49	10,18	115,17	656,16	
Полдник							
	Фрукт Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
	Ватрушка с джемом с/п	60	4,24	3,95	36,5	194,97	12 007
	Чай черный с сахаром	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015
	Чай черный без сахара	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015,13
Итого за Полдник		360	6,14	4,55	67,6	333,81	
Итого за день		1 510	42,62	28,41	243,02	1414,73	

Рацион: Школа 1-4 класс **Неделя:** 4 **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
	Сырники "Классические"из творога с/п	80	14,2	8,36	24,56	232,99	73
	Конфитюр с/п из кураги	20	0,01		0,14	0,57	28
	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		325	16,26	12,79	44,6	362,2	
Обед							
	Салат Зеленый с перцем	50	0,32	4,24	0,83	43,01	1 007,12
	Рассольник "Классический"	200	2,02	4,36	13,84	102,7	2 008,01
	Запеканка картофельная с мясом	170	14,84	12,95	20,2	254,83	78,01
	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		660	20,19	22	75,03	578,74	
Полдник							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Вафли	40	1,36	12,08	25,88	215,6	0,5
	Чай черный с сахаром	90	0,18	0,05	4,55	19,28	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Ряженка	100	2,9	3,2	4,7	60	61
Итого за Полдник		340	4,86	15,74	45,44	344,02	
Итого за день		1 325	41,31	50,53	165,07	1284,96	

Итого за период	35 420	1176,38	1044,52	5037,05	33832,57	
Среднее значение за период		58,8	52,2	251,9	1691,6	