

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>	Ветчина	30	3,39	1,14	1,11	28,2	21
	Изделия	150	5,73	7,29	28,11	197,1	172
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб	40	0,04	0,02	0,37	1,8	158
<b>Итого за Обед</b>		420	9,56	8,55	39,69	269,94	
<b>Итого за Обед</b>	Салат из	30	0,35	1,83	2,78	29,32	1 017
	Салат	30	2,59	1,16	5,58	42,9	1 007,22
	Щи из свежей	200	3,34	6,54	8,98	67,76	2 003
	Бульон	100	1,37	1,16	0,5	17,94	5,06
	Куры	80	14,79	6,41	5,37	106,16	100
	Изделия макаронные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот	200	0,22	0,06	21,51	87,8	10 003,01
	Хлеб	40	0,04	0,02	0,37	1,8	158
	Хлеб из ржаной и	40	2,87	1,52	23,6	118,07	209
<b>Итого за Полдник</b>		870	31,21	23,1	104,63	681,29	
<b>Итого за Полдник</b>	5) Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Баранка ДП	36					1
	Ряженка	150	4,35	4,8	7,05	90	61
<b>Итого за</b>		326	4,91	5,36	20,77	155,8	
<b>Итого за</b>		1 616	45,68	37,01	165,09	1107,03	

(лист 2)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>	Масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Колбасные	55	9,52	21,45	0,18	232,1	70
	Джем	20	0,06		12,8	48,4	206
	Изделия макаронные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Соус	3	0,05	0,14	0,23	2,37	215
	Кофейный	100	1,69	1,79	10,18	63,38	10 018
	Чай	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015
	Хлеб	40	0,04	0,02	0,37	1,8	158
	<b>Итого за Обед</b>		478	17,25	36,1	64,83	653,81
<b>Итого за Обед</b>	Салат из	30	0,23	1,55	1,32	20,28	1 013,01
	Салат из	30	1,53	1,49	2,07	27,86	1 046,08
	Суп "Три	250	7,35	4,79	23,92	168,58	2 021,03
	Сухарики из	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Плов с	200	23,21	21,15	38,79	418,01	169
	Компот из	200	1,04	0,06	30,14	122,6	10 010,01
	Хлеб	40	0,04	0,02	0,37	1,8	158
	Хлеб из ржаной и	40	2,87	1,52	23,6	118,07	209
<b>Итого за Полдник</b>		800	37,24	30,7	126,07	906,24	
<b>Итого за Полдник</b>	1) Фрукты	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Булочка	60	3,59	4,75	29,6	173,64	13 011,15
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	40
<b>Итого за</b>		400	6,69	5,65	79,2	394,04	
<b>Итого за</b>		1 678	61,18	72,45	270,1	1954,09	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>	Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Омлет	50	4,89	5,75	0,96	75,17	74
	Яйцо куриное диетическое	50	7,62	6,9	0,42	94,2	22
	Чай зеленый	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 029
	Хлеб	40	0,04	0,02	0,37	1,8	158
<b>Итого за</b>		350	15,36	15,72	11,88	250,31	
<b>Обед</b>	Салат из	30	0,32	0,03	1,07	5,89	35,01
	Салат	30	1,83	0,65	2,05	22,97	1 022,11
	Борщ с	250	2,04	4,93	12,93	103,7	2 001
	Тефтели	80	6,43	8,94	9,9	145,18	140
	Изделия макаронные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот	200	0,34	0,08	22,12	91,5	10 004,01
	Хлеб	40	0,04	0,02	0,37	1,8	158
	Хлеб из ржаной и	40	2,87	1,52	23,6	118,07	209
	<b>Итого за</b>		820	19,51	20,57	107,98	698,65
<b>Полдник</b>	5) Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Печенье	34	2,55	3,91	25,47	141,78	39,02
	Молоко в	200	5,8	6,4	9,4	120	11
<b>Итого за</b>		374	8,91	10,87	48,59	327,58	
<b>Итого за</b>		1 544	43,78	47,16	168,45	1276,54	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>	Масло	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Запеканка из	100	14,43	10,88	18,2	229,88	76
	Молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8	9 004
	Дрессинг из	10	0,1	0,01	2,33	9,48	28
	Хлеб	40	0,04	0,02	0,37	1,8	158
	Какао на	100	3,29	2,99	9,8	79,08	10 020,01
	Чай	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015
<b>Итого за</b>		370	18,83	23,05	41,38	449,26	
<b>Обед</b>	Салат из	30	0,33	1,54	2,68	26,28	1 019,01
	Салат"Нежность с сыром и	30	2,05	1,99	2,07	34,5	1 007,25
	Суп - лапша	250	3,13	0,38	19,6	94,57	2 019,05
	Биточки	60	5,15	4,12	7,72	86,48	165
	Филе птицы	30	6,53	3,3	3,08	53,43	142
	Пюре	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот	200	0,22	0,04	21,82	88,9	10 002,01
	Хлеб	40	0,04	0,02	0,37	1,8	158
	Хлеб из ржаной и	40	2,87	1,52	23,6	118,07	209
<b>Итого за</b>		830	23,47	18,88	103,54	661,09	
<b>Полдник</b>	2) Фрукты	140	1,26	0,28	11,34	60,2	0,5
	Оладьи	100	7,21	7,72	50,19	296,73	12 019,01
	Чай	150	0,48	0,12	9,96	43,83	10 015,08
<b>Итого за</b>		390	8,95	8,12	71,49	400,76	
<b>Итого за</b>		1 590	51,25	50,05	216,41	1511,11	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>	Ветчина	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Макароны	150	12,89	15,72	36,06	340,88	106
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб	40	0,04	0,02	0,37	1,8	158
<b>Итого за Обед</b>		410	15,59	16,6	47,27	404,32	
<b>Итого за Обед</b>	Икра из	30	0,84	1,91	4,32	37,17	1 046,1
	Винегрет	30	0,47	3,05	2,32	38,67	1 039
	Рассольник с	200	2,22	4,04	15,58	106,66	2 008
	Бульон из	100	0,06	0,01	0,23	1,23	5,03
	Сухарики из	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Шницель	80	14,04	7,61	9,03	167,13	55
	Рагу из	75	1,22	5,73	6,96	83,77	121
	Каша	75	0,17	0,1	1,14	5,87	8 001
	Компот	200	0,22	0,12	23,8	98	10 010,06
	Хлеб	40	0,04	0,02	0,37	1,8	158
	Хлеб из ржаной и	40	2,87	1,52	23,6	118,07	209
	<b>Итого за Полдник</b>		880	23,12	24,23	93,21	687,41
<b>Итого за Полдник</b>	5) Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Кексы для	33	2,48	3,8	24,72	137,61	13 015,01
	Сок	200	1	0,2	20,2	86	40
<b>Итого за</b>		373	4,04	4,56	58,64	289,41	
<b>Итого за</b>		1 663	42,75	45,39	199,12	1381,14	