

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	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
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		395	16,94	21,4	30,62	384,85	
<b>Обед</b>							
	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 мясные "Обжорка" с соусом	60	6,49	6,63	7,1	113,45	136
	Каша гречневая	150	7,16	5,45	49,46	264,66	8 001,01
	Компот из черноплодной рябины и яблок	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
<b>Итого за Обед</b>		700	21,23	18,14	111,22	681,84	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
	Бутерброд горячий с сыром	60	8,87	9,38	17,17	190,41	123
	Чай черный с сахаром	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015
	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	0,5
<b>Итого за Полдник</b>		360	10,47	9,73	40,42	297,83	
<b>Итого за день</b>		1 455	48,64	49,27	182,26	1364,52	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	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 черный с сахаром	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	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
<b>Итого за Завтрак1</b>		440	12,34	13,62	73,91	465,34	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с растительным маслом	50	0,51	1,52	0,44	17,78	1 009,02
	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
	Котлета "Морская Звезда"	40	3,92	1,02	5,13	44,68	71,01
	Куры отварные(запеченные)	20	3,69	1,6	1,36	26,59	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
<b>Итого за Обед</b>		710	21,94	13,43	103,49	613,91	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Баранка сдобная	36	3	4,6	29,96	166,8	1
	Чай черный с сахаром	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
	Чай черный без сахара	50	0,1	0,03	2,53	10,71	10 015,13
<b>Итого за Полдник</b>		336	3,8	5,11	49,87	256,64	
<b>Итого за день</b>		1 486	38,08	32,16	227,27	1335,89	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Сосиски отварные	55	9,52	21,45	0,18	232,1	70
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		430	17,21	30,28	56,02	570,28	
<b>Обед</b>							
	Салат "Летний"	50	0,29	2,53	1,11	28,39	1 022,04
	Борщок "Дачный"	200	1,6	3,94	10,22	82,3	2 001,02
	Плов куриный	170	13,99	11,78	38,34	309,4	180
	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
<b>Итого за Обед</b>		660	18,97	18,7	90,16	601,13	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,5
	Булочка "К чаю"	60	4,49	7,09	35,52	221,79	13 011,23
	Снежок	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02
	Чай черный с сахаром	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
<b>Итого за Полдник</b>		360	6,64	9,07	55,75	330,92	
<b>Итого за день</b>		1 450	42,82	58,05	201,93	1502,33	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Ветчина	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Каша овсяная	200	8,64	11,63	33,5	274,33	82
	Какао с молоком	100	5,92	5,38	17,64	142,34	10 020,01
	Чай черный с сахаром	100	0,2	0,05	5,05	21,42	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
<b>Итого за Завтрак1</b>		450	18,66	18,03	67,2	507,43	
<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные с перчиком	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,15
	Рассольник с перловой крупой	200	4,44	8,08	31,16	213,32	2 008
	Шницель натуральный рубленый	60	10,53	5,71	6,77	125,35	55,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот из слив	200	0,21	0,11	16,18	67,9	10 003,06
	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
<b>Итого за Обед</b>		700	23,77	18,71	109,23	709,41	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	121,6	13 016
	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
<b>Итого за Полдник</b>		340	2,22	0,64	63,02	260,44	
<b>Итого за день</b>		1 490	44,65	37,38	239,45	1477,28	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак1</b>							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Сырники "Классические"из творога с/п	80	13,58	12,85	22,8	262,42	73
	Конфитюр Клубничный	20	0,06	0,03	10,57	43,08	13 020
	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
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
<b>Итого за Завтрак1</b>		325	15,69	17,31	53,27	434,14	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты квашеной	50	0,9	2,55	2,49	37,95	1 007,06
	Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	200	5,22	4,16	11,61	100,03	2 020,1
	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	22,15	20,57	21,03	277,24	167
	Компот ассорти	200	0,16	0,1	22,28	91,7	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
<b>Итого за Обед</b>		660	31,22	27,77	76,06	597,32	
<b>Полдник</b>							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Язычок слоёный	50	1,39	3,21	1,61	41,11	144
	Биоюгurt питьевой	100	4,4	0,2	19	95	0,5
	Чай черный с сахаром	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
<b>Итого за Полдник</b>		360	6,41	3,87	35,97	206,67	
<b>Итого за день</b>		1 345	53,32	48,95	165,3	1238,13	