

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	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
Итого за Завтрак1		395	16,94	21,4	30,62	384,85	
Обед							
	Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,14	2,27	0,47	22,7	1 026
	Дольки огурчиков	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044,02
	Суп овощной с мясом	200	4,05	5,54	12,64	114,83	2 023,07
	Тефтели мясные "Обжорка"с соусом	80	8,66	8,84	9,46	151,26	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
Итого за Обед		730	23,38	22,6	113,55	739,55	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		360	10,47	9,73	40,42	297,83	
Итого за день		1 485	50,79	53,73	184,59	1422,23	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	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
Итого за Завтрак1		440	12,34	13,62	73,91	465,34	
Обед							
	Салат зеленый с растительным маслом	30	0,31	0,91	0,26	10,67	1 009,02
	Салат картофельный с ветчиной и соусом детским	30	0,47	0,19	1,59	10	1 022,23
	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"	45	4,41	1,15	5,77	50,27	71,01
	Куры отварные(запеченные)	40	7,39	3,21	2,71	53,18	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		745	26,4	14,75	106,89	648,98	
Полдник							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Баранка сдобная	72	6	9,2	59,92	333,6	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
Итого за Полдник		372	6,8	9,71	79,83	423,44	
Итого за день		1 557	45,54	38,08	260,63	1537,76	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	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
Итого за Завтрак1		430	17,21	30,28	56,02	570,28	
Обед							
	Салат "Летний"	30	0,17	1,52	0,66	17,03	1 022,04
	Дольки помидоров натуральные	30	0,33	0,06	1,14	6	1 038,01
	Борщок "Дачный"	200	1,6	3,94	10,22	82,3	2 001,02
	Плов куриный	200	16,45	13,85	45,11	364	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
Итого за Обед		700	21,64	19,82	97,62	650,37	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		360	6,64	9,07	55,75	330,92	
Итого за день		1 490	45,49	59,17	209,39	1551,57	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	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
Итого за Завтрак1		450	18,66	18,03	67,2	507,43	
Обед							
	Овощи натуральные с перчиком	30	0,09	0,01	0,32	1,74	35,15
	Салат "Нежность" с детским соусом	30	1,22	1,19	1,16	20,32	1 007,31
	Рассольник с перловой крупой	200	4,44	8,08	31,16	213,32	2 008
	Шницель натуральный рубленый	80	14,04	7,61	9,03	167,13	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
Итого за Обед		730	28,43	21,79	112,44	770,35	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		340	2,22	0,64	63,02	260,44	
Итого за день		1 520	49,31	40,46	242,66	1538,22	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	13,58	12,85	22,8	262,42	73
	Конфитюр Клубничный	20	0,06	0,03	10,57	43,08	13 020
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	50	2,05	2,67	9,86	70,49	156
	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
Итого за Завтрак1		375	17,74	19,98	63,13	504,63	
Обед							
	Салат из капусты квашеной	30	0,54	1,53	1,5	22,77	1 007,06
	Салат зеленый с сухариками	30	0,47	0,05	1,85	9,92	1 009,01
	Суп вермишелевый с куриными фрикадельками	200	5,22	4,16	11,61	100,03	2 020,1
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	26,06	24,2	24,74	326,16	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
Итого за Обед		700	35,24	30,43	80,63	640,98	
Полдник							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Язычок слоёный	50	1,39	3,21	1,61	41,11	144
	Биойогурт 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
Итого за Полдник		360	6,41	3,87	35,97	206,67	
Итого за день		1 435	59,39	54,28	179,73	1352,28	