Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс **Неделя:** 4 **День:** понедельник

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 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		440	13,81	12,59	69,87	445,83	
Обед							
	Дольки помидор и огурчиков с пекинской капустой	60	0,19	0,02	0,63	3,48	35,13
	Суп овощной с мясом	200	4,69	5,56	13,63	121,64	2 023,07
	Котлеты рубленные"Золотой петушок"	80	11,67	2,01	8,43	117,87	98
	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	25,22	12,5	99,48	634,83	
Полдник							
	Фрукт Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
	Булочка "Лакомка"	60	4,26	7,25	37,9	232,07	13 011,19
	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	5,86	7,6	61,15	339,49	
Итого за день		1 530	44,89	32,69	230,5	1420,15	

Рацион: Школа 5-11 класс **Неделя:** 4 **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
	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	14,88	18,68	21,99	316,66	
Обед							
	Салат из моркови с курагой	30	0,65	2,62	5,45	48,63	1 017,02
	Салат " Мозайка"	30	0,56	3,19	3,44	44,78	1 007,11
	Борщ	200	1,63	3,94	10,34	82,96	2 001
	Плов с говядиной	200	23,21	21,15	38,79	418,01	169
	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	28,94	31,33	97,35	769,98	
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		1 385	47,62	55,11	169,21	1343,28	

Рацион: Школа 5-11 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 " Здоровье "	30	0,13	0,84	0,7	11,01	1 007,41
	Салат "Нежность" с детским соусом	30	1,22	1,19	1,16	20,32	1 007,31
	Рассольник "Классический"	200	2,02	4,36	13,84	102,7	2 008,01
	Куры отварные(запеченные)	80	14,77	6,41	5,43	106,36	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		730	25,12	19,22	92,52	610,45	
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
	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		340	1,42	0,49	57,37	233,02	
Итого за день		1 415	44,78	36,48	197,75	1261,96	

Рацион: Школа 5-11 класс **Неделя:** 4 **День:** четверг

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 жидкая на молоке (манная)	200	8,22	10,88	34,52	272,76	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		430	14,14	15,87	59,54	442,26	
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,95	6,1	4,64	77,34	1 039
	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
	Тефтели из говядины	80	6,23	8,65	9,58	140,5	140,01
	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		740	25,19	23,58	131,26	830,3	
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	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		360	6,14	4,55	67,6	333,81	
Итого за день		1 530	45,47	44	258,4	1606,37	

Рацион: Школа 5-11 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	60	0,39	5,08	1	51,62	1 007,12
	Суп - лапша домашняя	200	7,86	3,52	12,16	123,08	2 019,04
	Запеканка картофельная с мясом	200	17,46	15,24	23,76	299,8	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		700	28,72	24,29	77,08	652,7	
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
	Ряженка	100	2,9	3,2	4,7	60	61
	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		340	4,86	15,73	45,43	344,02	
Итого за день		1 365	49,84	52,81	167,11	1358,92	

Итого за период	29 490	1003,32	953,55	4305,5	29373,25	
Среднее значение за период		50,2	47,7	215,3	1468,7	