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							
	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	50	0,16	0,02	0,53	2,9	35,13
	Суп овощной с мясом	200	4,69	5,56	13,63	121,64	2 023,07
	Котлеты рубленные"Золотой петушок"	60	8,75	1,51	6,32	88,4	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		700	22,27	12	97,27	604,78	
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	
Ужин							
	Свекольные палочки с черносливом	40	0,3	0,42	1,75	11,95	1 046,12
	Жаркое по-домашнему (филе куриное)	170	13,03	12,1	12,37	163,08	168,01
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,1	42,84	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		450	16,52	13,01	42,87	308,27	
Итого за день		1 950	58,46	45,2	271,16	1698,37	

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							
	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	50	1,08	4,37	9,08	81,05	1 017,02
	Борщ	200	1,63	3,94	10,34	82,96	2 001
	Плов с говядиной	170	19,73	17,98	32,97	355,31	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		660	25,33	26,72	91,72	694,92	
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	
Ужин							
	Икра Овощная из кабачков с/п	40	0,73	1,65	3,74	32,21	1 046,06
	Котлеты рубленные из индейки	60	14,37	6,43	9,46	123,98	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Чай "Облепиховый"	200	0,64	0,16	13,28	58,44	10 015,08
	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		490	24,17	13,03	81,07	514,57	
Итого за день		1 835	68,18	63,53	244,65	1782,79	

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 " Здоровье "	50	0,22	1,41	1,17	18,34	1 007,41
	Рассольник "Классический"	200	2,02	4,36	13,84	102,7	2 008,01
	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	20,3	17	90,47	570,87	
Полдник							
	Фрукт Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,5
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	60,8	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		320	1,26	0,47	41,41	172,22	
Ужин							
	Салат Деревенский	40	0,63	0,26	2,12	13,33	1 022,24
	Шницель "Вкусняшка"	60	8,42	4,57	5,42	100,28	55
	Рис с овощами	150	3,08	6,31	34,6	204,53	8 002,01
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,1	42,84	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		490	15,32	11,63	70,89	451,38	
Итого за день		1 855	55,12	45,87	250,63	1612,96	

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							
	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
	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		430	14,14	15,87	59,54	442,26	
Обед							
	Винегрет овощной	50	0,79	5,09	3,87	64,45	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	60	4,67	6,49	7,18	105,38	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		710	23,47	20,41	128,09	782,29	
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	
Ужин							
	Дольки огурчиков	40	0,32	0,04	1	5,6	1 044,02
	Биточки Школьные рыбные	60	13,42	10,74	20,09	225,2	165
	Рагу из овощей с кабачками	150	2,45	11,46	13,92	167,54	121
	Напиток "Витаминный"	200	2,81	0,18	34,7	144,76	10 010,02
	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 Ужин		490	21,79	22,81	88,36	633,5	
Итого за день		1 990	65,54	63,64	343,59	2191,86	

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
	Суп - лапша домашняя	200	7,86	3,52	12,16	123,08	2 019,04
	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	26,03	21,16	73,35	599,12	
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	
Ужин							
	Морковные палочки с курагой	40	0,52	0,04	2,76	14	32
	Куры тушеные с овощами	60	12,16	5,16	7,31	98,46	100,03
	Каша гречневая	150	7,16	5,45	49,46	264,66	8 001,01
	Чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	10,1	42,84	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		490	23,03	11,14	88,28	510,36	
Итого за день		1 815	70,18	60,82	251,66	1815,7	

Итого за период	30 905	1017,17	953,06	4508,45	30194,47	
Среднее значение за период		50,9	47,7	225,4	1509,7	