

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		
Завтрак1							
	Масло несоленое	5	0,03	4,13	0,04	37,4	33
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Варенье" Малиновое "	10	0,06	0,03	1,6	7,26	28,04
	Каша овсяная	200	8,64	11,63	33,5	274,33	82
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	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 Обед		455	13,18	19,05	55,54	448,67	
	Салат Овощной с перчиком	25	0,16	0,02	0,54	2,95	35,12
	Салат "Крабовый"	25	3,44	1,89	7,24	59,33	1 007,03
	Щи из свежей капусты с овощами.	200	1,35	0,87	7,02	41,43	2 003,01
	Шницель натуральный рубленный	60	10,53	5,71	6,77	125,35	55,02
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	22,06	90	10 002
	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 Полдник		700	24,07	13,32	98,22	619	
	2) Фрукты Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	75	9,51	11,96	15,44	208,95	15,06
	Чай черный	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015,11
	Чай черный без сахара	50	0,1	0,03	2,53	10,71	10 015,13
	Кисломолочный продукт	50	1,45	1,6	2,35	30	0,02
Итого за		375	12,16	13,84	33,47	314,08	
Итого за		1 530	49,41	46,21	187,23	1381,75	

(лист 12)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Омлет натуральный, запеченный.	100	9,78	11,49	1,92	150,34	74,02

	Каша жидкая на молоке (манная)	30	1,23	1,63	5,18	40,91	157
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	3,05	2,76	0,17	37,68	22
	Чай черный	170	0,34	0,09	8,59	36,41	10 015,11
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
	Кофейный напиток	20	0,34	0,36	2,04	12,68	10 018
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		380	18,79	19,49	28,2	364,86	
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	25	0,12	2,12	0,53	21,63	1 007
	Салат из моркови, яблок.	25	0,14	0,64	1,12	10,95	1 019,01
	Суп "Три корочки"гороховый	200	5,92	3,85	19,25	135,65	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Котлета " Морская Звезда "	30	2,94	0,77	3,85	33,51	71,01
	Куры отварные(запеченные)	30	5,55	2,41	2,02	39,81	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 Полдник		710	22,62	16,33	104,02	640,65	
	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Печенье песочное	60	0,1	0,46	1,48	10,29	46,07
	Чай	190	0,38	0,1	9,6	40,7	10 015
	Чай черный без сахара	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015,13
Итого за		360	0,9	0,97	21,39	100,13	
Итого за		1 450	42,31	36,79	153,61	1105,64	

(лист 13)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Сырники "Классические"из творога с/п	100	16,98	16,06	28,5	328,03	73
	Конфитюр с/п из кураги	10			0,07	0,29	28
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	9 004

	Чай черный	190	0,38	0,1	9,6	40,7	10 015,11
	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 Обед		350	19,77	25,47	54,07	527,16	
	Салат из капусты б/к с огурцом.	25	0,11	0,78	0,66	10,14	1 013,01
	Салат из свеклы и горошка консервированного	25	0,41	2,53	1,82	31,62	1 032
	Рассольник с перловой крупой	150	1,67	3,03	11,69	80	2 008
	Бульон куриный с сухариками	50	5,03	0,01	1,96	36,6	5,08
	Плов с говядиной	170	19,73	17,98	32,97	355,31	169
	Компот яблочно-клубничный	100	0,15	0,03	10,92	45,32	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 Полдник		560	29,89	24,75	78,67	649,39	
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	11 001
	Зефир,обогащенный	40	0,32	0,04	31,92	121,6	13 016
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	64,5	0,5
	Чай черный без сахара	50	0,1	0,03	2,53	10,71	10 015,13
Итого за		340	1,57	0,52	59,9	243,81	
Итого за		1 250	51,23	50,74	192,64	1420,36	

(лист 14)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Каша кукурузная	200	2,83	4,19	12,88	99,38	156,01
	Какао на молоке	150	4,93	4,48	14,7	118,62	10 020,01
	Чай черный без сахара	40	0,08	0,02	2,02	8,57	10 015,13
	Чай	10	0,02	0,01	0,51	2,14	10 015
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
Итого за Обед		440	11,74	9,66	40,61	295,91	
	Овощи натуральные	25	0,08	0,01	0,26	1,45	35,06
	Салат "Нежность"с соусом	25	1,02	0,99	0,96	16,94	1 007,31

	Суп - лапша домашняя .	200	2,51	0,31	15,68	75,65	2 019,05
	Котлета из говядины.	60	7,92	6,95	5,71	115,86	95
	Каша гречневая	120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Капуста цветная отварная запеченая в сухарях	30	0,25	0,28	0,54	5,29	9,03
	Компот яблочно- сморчковый	200	0,34	0,08	22,12	91,5	10 004,01
	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		700	15,17	9,17	65,75	406,48	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,5
	Булочка "К чаю"60г.	60	4,23	6,8	35,1	216,39	13 011,23
	Чай	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		360	6,13	7,41	66,21	355,23	
Итого за		1 500	33,04	26,24	172,57	1057,62	

(лист 15)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Биточки по Селянски	60	8,43	7,39	6,07	123,26	95,02
	Изделия макаронные группы А (вермишель) отварные	120	4,69	3,85	29,93	173,23	8 004,01
	Чай	190	0,38	0,1	9,6	40,7	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		410	15,19	19,8	55,95	462,53	
Обед							
	Огурцы свежие	25	0,2	0,02	0,62	3,5	1 044
	Салат Витаминный .	25	0,11	0,7	0,59	9,17	1 007,08
	Борщок "Дачный"	200	1,6	3,94	10,22	82,3	2 001,02
	Жаркое по-домашнему (говядина)	170	22,15	20,57	21,03	277,24	167
	Компот малиновый	200	0,24	0,12	22,2	91,9	10 003,04
	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		660	27,09	25,74	73,31	554,51	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Пряники	40	1,97	3,02	19,66	109,46	0,05

	Биойогурт питьевой	100	4,4	0,2	19	95	0,5
	Чай зеленый	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 029
Итого за Полдник		340	6,97	3,67	53,51	272,88	
Итого за		1 410	49,25	49,21	182,77	1289,92	

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____