Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс **Неделя:** 3 **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
	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		440	12,17	11,42	74,11	445,7	
Обед							
	Салат из моркови с курагой	50	1,08	4,37	9,08	81,05	1 017,02
	Суп овощной с мясом	200	4,69	5,56	13,63	121,64	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
Итого за Обед		700	22,55	22,48	120,04	762,7	
Полдник							
	Фрукт Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
	Булочка Забава с корицей	60	4,29	5,86	42	235,84	13 011,28
	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	5,89	6,21	65,25	343,26	
Итого за день		1 500	40,61	40,11	259,4	1551,66	

Рацион: Школа 1-4 класс **Неделя:** 3 **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 картофельный с ветчиной и соусом детским	50	0,79	0,32	2,65	16,66	1 022,23
	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
	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		710	26,61	14,48	105,2	633,25	
Полдник							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Пряники	30	1,48	2,26	14,75	82,1	0,05
	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		330	2,28	2,76	34,65	171,94	
Итого за день		1 385	43,77	35,92	161,84	1121,85	

Рацион: Школа 1-4 класс **Неделя:** 3 **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
	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 "Нежность" с детским соусом	50	2,04	1,98	1,93	33,87	1 007,31
	Борщок "Дачный"	200	1,6	3,94	10,22	82,3	2 001,02
	Плов куриный	170	14,4	9,69	38,49	291,99	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		660	21,13	16,06	91,13	589,2	
Полдник							
	Фрукт Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,5
	Блины	80	5,28	6,31	34,34	213,75	12 001,08
	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
Итого за Полдник		400	7,52	8,41	65,84	369,19	
Итого за день		1 490	45,86	54,75	212,99	1528,67	

Рацион: Школа 1-4 класс **Неделя:** 3 **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 овсяная	200	8,64	11,63	33,5	274,33	82
	Какао с молоком	100	3,33	2,96	5,94	63,51	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		440	16,22	17,8	54,79	446,1	
Обед							
	Винегрет овощной	50	0,79	5,09	3,87	64,45	1 039
	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 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	24,41	23,73	117,9	790,86	
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	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	2,22	0,64	63,02	260,44	
Итого за день		1 480	42,85	42,17	235,71	1497,4	

Рацион: Школа 1-4 класс **Неделя:** 3 **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 " Солнышко "	80	13,58	12,85	22,8	262,42	73,01
	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
Итого за Завтрак1		325	15,69	17,31	53,27	434,14	
Обед							
	Салат из капусты квашеной	50	0,9	2,55	2,5	37,96	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	22,51	92,63	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		660	31,22	27,77	76,3	598,26	
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
	Компот из смородины черной	100	0,1	0,04	10,7	44,2	10 004
	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	3,7	5,09	55,52	279,42	
Итого за день		1 325	50,61	50,17	185,09	1311,82	