Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 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	60	1,29	5,24	10,9	97,26	1 017,02
	Суп овощной с мясом	200	4,69	5,56	13,63	121,64	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	24,93	25,56	124,22	816,72	
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		1 530	42,99	43,19	263,58	1605,68	

Рацион: Школа 5-11 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
	Каша пшенная молочная	50	2,03	3,35	10,85	81,45	203
	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		395	16,91	22,03	32,84	398,11	
Обед							
	Салат картофельный с ветчиной и соусом детским	30	0,47	0,19	1,59	10	1 022,23
	Салат зеленый с растительным маслом	30	0,31	0,91	0,26	10,67	1 009,02
	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)	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		740	30,29	16,86	105,76	663,85	
Полдник							
	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Пряники	40	1,97	3,02	19,66	109,46	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		340	2,77	3,52	39,56	199,3	
Итого за день		1 475	49,97	42,41	178,16	1261,26	

Рацион: Школа 5-11 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	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		430	17,21	30,28	56,02	570,28	
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
	Борщок "Дачный"	200	1,6	3,94	10,22	82,3	2 001,02
	Плов куриный	200	16,95	11,4	45,28	343,52	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	22,95	16,99	97,47	628,92	
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		1 530	47,68	55,68	219,33	1568,39	

Рацион: Школа 5-11 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	60	0,95	6,1	4,64	77,34	1 039
	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 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		730	28,08	26,64	120,93	845,53	
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		1 510	46,52	45,08	238,74	1552,07	

Рацион: Школа 5-11 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
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	50	2,04	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	17,73	19,98	63,13	504,63	
Обед							
	Салат из капусты квашеной	30	0,54	1,53	1,5	22,77	1 007,06
	Салат "Крабовый" с детским соусом	30	1,55	0,69	3,35	25,74	1 007,22
	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	22,51	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		700	36,32	31,07	82,36	657,73	
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		1 415	57,75	56,14	201,01	1441,78	