

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи               | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак1</b>          | Масло несоленое                      | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08     | 74,8                    | 33          |
|                          | Каша овсяная                         | 200       | 8,64             | 11,63 | 33,5     | 274,33                  | 82          |
|                          | Варенье"Пятиминутка клубничное"      | 10        | 0,06             | 0,03  | 1,6      | 7,26                    | 28,01       |
|                          | Чай                                  | 200       | 0,4              | 0,1   | 10,1     | 42,84                   | 10 015      |
|                          | Хлеб пшеничный слп                   | 20        | 0,02             | 0,01  | 0,18     | 0,9                     | 158         |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                      | 440       | 9,17             | 20,02 | 45,46    | 400,13                  |             |
| <b>Обед</b>              | Салат зеленый с сухариками с соусом  | 25        | 0,6              | 0,07  | 2,31     | 12,65                   | 1 009,06    |
|                          | Салат Овощной                        | 25        | 0,16             | 0,02  | 0,54     | 2,95                    | 35,08       |
|                          | Щи из свежей капусты Новгородские    | 150       | 1,01             | 0,65  | 5,27     | 31,07                   | 2 003,04    |
|                          | Бульон куриный с сухариками          | 50        | 5,03             | 0,01  | 1,96     | 36,6                    | 5,08        |
|                          | Тефтели мясные "Обжорка"с соусом     | 60        | 6,49             | 6,63  | 7,1      | 113,45                  | 136         |
|                          | Изделия макаронные группы А отварные | 120       | 4,51             | 3,52  | 28,75    | 167,63                  | 8 004       |
|                          | Компот яблочно-клубничный            | 200       | 0,22             | 0,06  | 21,51    | 87,8                    | 10 003,01   |
|                          | Хлеб пшеничный слп                   | 20        | 0,02             | 0,01  | 0,18     | 0,9                     | 158         |
|                          | Хлеб из ржаной и пшеничной муки слп  | 20        | 1,43             | 0,76  | 11,8     | 59,04                   | 209         |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                      | 670       | 19,47            | 11,73 | 79,42    | 512,09                  |             |
| <b>Полдник</b>           | Яблоко                               | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47                      | 11 001      |
|                          | Баранка ДП                           | 36        |                  |       |          |                         | 1           |
|                          | Сок фруктовый или овощной            | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 86                      | 0,5         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                      | 336       | 1,4              | 0,6   | 30       | 133                     |             |

|                      |  |       |       |       |        |         |  |
|----------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|--|
| <b>Итого за день</b> |  | 1 446 | 30,04 | 32,35 | 154,88 | 1045,22 |  |
|----------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|--|

(лист 2)

**Рацион: Школа 1-4 класс****Неделя: 1****День: вторник**

| Прием пищи               | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|
|                          |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |             |
| <b>Завтрак1</b>          |                                     |           |                  |       |          |                |             |
|                          | Сыр полутвердый детский             | 10        | 2,41             | 2,95  | 0,03     | 36,3           | 36          |
|                          | Изделия фигурные , хлопья           | 40        | 9,55             | 12,15 | 46,85    | 328,5          | 172         |
|                          | Молоко                              | 150       | 9,55             | 12,15 | 46,85    | 328,5          | 172,02      |
|                          | Чай зеленый                         | 160       | 0,32             | 0,08  | 8,08     | 34,27          | 10 029      |
|                          | Кофейный напиток                    | 40        | 0,68             | 0,72  | 4,07     | 25,35          | 10 018      |
|                          | Хлеб пшеничный с/п                  | 20        | 0,02             | 0,01  | 0,18     | 0,9            | 158         |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                     | 420       | 22,53            | 28,06 | 106,06   | 753,82         |             |
| <b>Обед</b>              |                                     |           |                  |       |          |                |             |
|                          | Винегрет овощной                    | 50        | 0,79             | 5,09  | 3,87     | 64,45          | 1 039       |
|                          | Плов с говядиной                    | 170       | 19,73            | 17,98 | 32,97    | 355,31         | 169         |
|                          | Суп "Три корочки"гороховый          | 150       | 4,41             | 2,87  | 14,35    | 101,15         | 2 021,03    |
|                          | Сухарики из хлеба пшеничного        | 10        | 0,97             | 0,12  | 5,86     | 29,04          | 2 025       |
|                          | Компот из смеси сухофруктов         | 200       | 1,04             | 0,06  | 30,14    | 122,6          | 10 010,01   |
|                          | Хлеб пшеничный с/п                  | 20        | 0,02             | 0,01  | 0,18     | 0,9            | 158         |
|                          | Хлеб из ржаной и пшеничной муки с/п | 20        | 1,43             | 0,76  | 11,8     | 59,04          | 209         |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                     | 620       | 28,39            | 26,89 | 99,17    | 732,49         |             |
| <b>Полдник</b>           |                                     |           |                  |       |          |                |             |
|                          | 1) Фрукты Банан                     | 140       | 2,1              | 0,7   | 29,4     | 134,4          | 0,5         |
|                          | Блины                               | 100       | 7,37             | 9,15  | 43,4     | 283,58         | 12 001,02   |
|                          | Джем обогащенный                    | 20        | 0,06             |       | 12,8     | 48,4           | 206         |
|                          | Чай черный                          | 200       | 0,4              | 0,1   | 10,1     | 42,84          | 10 015,11   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                     | 460       | 9,93             | 9,95  | 95,7     | 509,22         |             |

|                  |  |       |       |      |        |         |  |
|------------------|--|-------|-------|------|--------|---------|--|
| Итого за<br>день |  | 1 500 | 60,85 | 64,9 | 300,93 | 1995,53 |  |
|------------------|--|-------|-------|------|--------|---------|--|

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|
|                      |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |             |
| <b>Завтрак1</b>      | Масло несоленое                      | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08     | 74,8           | 33          |
|                      | Колбасные изделия отварные           | 60        | 10,38            | 23,4  | 0,19     | 253,2          | 70          |
|                      | Изделия макаронные группы А отварные | 120       | 4,51             | 3,52  | 28,75    | 167,63         | 8 004       |
|                      | Чай                                  | 200       | 0,4              | 0,1   | 10,1     | 42,84          | 10 015      |
|                      | Хлеб пшеничный слп                   | 20        | 0,02             | 0,01  | 0,18     | 0,9            | 158         |
|                      | <b>Итого за Завтрак1</b>             |           | 410              | 15,36 | 35,28    | 39,3           | 539,37      |
| <b>Обед</b>          | Овощи натуральные                    | 50        | 0,16             | 0,02  | 0,53     | 2,9            | 35,06       |
|                      | Суп - лапша домашняя .               | 200       | 2,51             | 0,31  | 15,68    | 75,65          | 2 019,05    |
|                      | Фишболы рыбные                       | 30        | 6,71             | 5,37  | 10,05    | 112,6          | 165,01      |
|                      | Куры отварные(запеченные)            | 30        | 5,55             | 2,41  | 2,02     | 39,81          | 100         |
|                      | Картофель запеченный                 | 120       | 2,24             | 8,44  | 18,26    | 158,16         | 8 005,05    |
|                      | Компот яблочно-черноплодный          | 200       | 0,34             | 0,08  | 22,12    | 91,5           | 10 004,04   |
|                      | Хлеб пшеничный слп                   | 20        | 0,02             | 0,01  | 0,18     | 0,9            | 158         |
|                      | Хлеб из ржаной и пшеничной муки с/п  | 20        | 1,43             | 0,76  | 11,8     | 59,04          | 209         |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                 |           | 670              | 18,96 | 17,4     | 80,64          | 540,56      |
| <b>Полдник</b>       | 5) Фрукты Яблоко                     | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47             | 0,5         |
|                      | Пряники ДП                           | 35        | 0,81             | 1,24  | 8,07     | 44,92          | 1,15        |
|                      | Ряженка                              | 100       | 2,9              | 3,2   | 4,7      | 60             | 61          |
|                      | Чай зеленый                          | 100       | 0,2              | 0,05  | 5,05     | 21,42          | 10 029      |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>              |           | 335              | 4,31  | 4,89     | 27,62          | 173,34      |
| <b>Итого за день</b> |                                      | 1 415     | 38,63            | 57,57 | 147,56   | 1253,27        |             |

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи                          | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|
|                                     |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |             |
| <b>Завтрак1</b>                     |  |           |                  |       |          |                |             |
|                                     | Ветчина детская                                  | 20        | 2,26             | 0,76  | 0,74     | 18,8           | 21          |
|                                     | Омлет натуральный, запеченный .                  | 80        | 7,82             | 9,19  | 1,54     | 120,27         | 74,02       |
|                                     | Каша пшеничная молочная                          | 20        | 0,81             | 1,34  | 4,34     | 32,58          | 203         |
|                                     | Какао на молоке                                  | 30        | 0,99             | 0,9   | 2,94     | 23,72          | 10 020,01   |
|                                     | Чай черный                                       | 170       | 0,34             | 0,09  | 8,59     | 36,41          | 10 015,11   |
|                                     | Хлеб пшеничный с/п                               | 20        | 0,02             | 0,01  | 0,18     | 0,9            | 158         |
| <b>Итого за Завтрак1</b>            |  | 340       | 12,24            | 12,29 | 18,33    | 232,68         |             |
| <b>Обед</b>                         |  |           |                  |       |          |                |             |
|                                     | Салат зеленый с помидорами с растительным маслом | 50        | 0,26             | 2,79  | 0,63     | 28,72          | 1 009       |
|                                     | Борщ с капустой и картофелем                     | 200       | 1,63             | 3,94  | 10,34    | 82,96          | 2 001       |
|                                     | Котлеты рубленые "Куручка"                       | 60        | 8,75             | 1,51  | 6,32     | 88,4           | 98,02       |
|                                     | Рис отварной                                     | 120       | 2,92             | 4,26  | 34,13    | 183,22         | 8 002       |
|                                     | Компот из плодов б/з (вишня)                     | 200       | 0,16             | 0,04  | 22,06    | 90             | 10 002      |
|                                     | Хлеб пшеничный с/п                               | 20        | 0,02             | 0,01  | 0,18     | 0,9            | 158         |
| Хлеб из ржаной и пшеничной муки с/п | 20   | 1,43      | 0,76             | 11,8  | 59,04    | 209            |             |
| <b>Итого за Обед</b>                |  | 670       | 15,17            | 13,31 | 85,46    | 533,24         |             |
| <b>Полдник</b>                      |  |           |                  |       |          |                |             |
|                                     | 2) Фрукты Апельсин                               | 100       | 0,9              | 0,2   | 8,1      | 43             | 0,5         |
|                                     | Булочка "Российская"                             | 60        | 4,22             | 5,32  | 29,64    | 181,42         | 13 011,15   |
|                                     | Напиток "Витаминный"                             | 200       | 2,81             | 0,18  | 34,7     | 144,76         | 10 010,02   |
| <b>Итого за Полдник</b>             |  | 360       | 7,93             | 5,7   | 72,44    | 369,18         |             |
| <b>Итого за день</b>                |  | 1 370     | 35,34            | 31,3  | 176,23   | 1135,1         |             |

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи               | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|
|                          |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |             |
| <b>Завтрак1</b>          | Масло несоленое                     | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08     | 74,8           | 33          |
|                          | Пудинг из творога(запеченный)       | 100       | 14,75            | 10,64 | 16,86    | 224,25         | 114         |
|                          | Конфитюр с/п из кураги              | 20        | 0,01             |       | 0,14     | 0,57           | 28          |
|                          | Чай                                 | 200       | 0,4              | 0,1   | 10,1     | 42,84          | 10 015      |
|                          | Хлеб пшеничный с/п                  | 20        | 0,02             | 0,01  | 0,18     | 0,9            | 158         |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |                                     | 350       | 15,23            | 19    | 27,36    | 343,36         |             |
| <b>Обед</b>              | Салат "Нежность"с соусом            | 25        | 1,02             | 0,99  | 0,96     | 16,94          | 1 007,31    |
|                          | Огурцы свежие                       | 25        | 0,2              | 0,02  | 0,62     | 3,5            | 1 044       |
|                          | 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        |
|                          | Шницель "Вкусняшка"                 | 60        | 10,53            | 5,71  | 6,77     | 125,35         | 55          |
|                          | Каша гречневая                      | 100       | 0,22             | 0,13  | 1,52     | 7,83           | 8 001       |
|                          | Рагу из овощей                      | 20        | 0,33             | 1,53  | 1,86     | 22,34          | 121         |
|                          | Компот Ассорти                      | 200       | 0,22             | 0,12  | 23,8     | 98             | 10 010,06   |
|                          | Хлеб пшеничный с/п                  | 20        | 0,02             | 0,01  | 0,18     | 0,9            | 158         |
|                          | Хлеб из ржаной и пшеничной муки с/п | 20        | 1,43             | 0,76  | 11,8     | 59,04          | 209         |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                     | 670       | 20,67            | 12,31 | 61,16    | 450,5          |             |
| <b>Полдник</b>           | 5) Фрукты Яблоко                    | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47             | 0,5         |
|                          | Кексы для Д.П.                      | 33        | 2,48             | 3,8   | 24,72    | 137,61         | 13 015,01   |
|                          | Биойогурт питьевой                  | 100       | 4,4              | 0,2   | 19       | 95             | 0,5         |
|                          | Чай черный                          | 100       | 0,2              | 0,05  | 5,05     | 21,42          | 10 015,11   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                     | 333       | 7,48             | 4,45  | 58,57    | 301,03         |             |

|                      |  |       |       |       |        |         |  |
|----------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|--|
| <b>Итого за день</b> |  | 1 353 | 43,38 | 35,76 | 147,09 | 1094,89 |  |
|----------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|--|

(лист 6)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: Суббота

| Прием пищи               | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|
|                          |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |             |
| <b>Завтрак1</b>          | Масло несоленое                                   | 10        | 0,05             | 8,25  | 0,08     | 74,8           | 33          |
|                          | Каша жидкая на молоке (манная)                    | 200       | 8,22             | 10,88 | 34,52    | 272,76         | 157         |
|                          | Варенье "Пятиминутка вишневое"                    | 10        | 0,06             | 0,01  | 2,74     | 11,6           | 28,03       |
|                          | Чай   | 200       | 0,4              | 0,1   | 10,1     | 42,84          | 10 015      |
|                          | Хлеб пшеничный слп                                | 20        | 0,02             | 0,01  | 0,18     | 0,9            | 158         |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |   | 440       | 8,75             | 19,25 | 47,62    | 402,9          |             |
| <b>Обед</b>              | Дольки помидоров и огурчиков с пекинской капустой | 25        | 0,08             | 0,01  | 0,26     | 1,45           | 35,13       |
|                          | Салат "Крабовый" с соусом                         | 25        | 1,29             | 0,58  | 2,79     | 21,45          | 1 007,22    |
|                          | Суп из овощей .                                   | 150       | 1,41             | 2,97  | 6,98     | 59,99          | 2 009,06    |
|                          | Бульон куриный с сухариками                       | 50        | 5,03             | 0,01  | 1,96     | 36,6           | 5,08        |
|                          | Филе куриное запеченное                           | 60        | 10,28            | 0,78  | 3,99     | 81,69          | 2           |
|                          | Изделия макаронные группы А отварные              | 120       | 4,51             | 3,52  | 28,75    | 167,63         | 8 004       |
|                          | Компот яблочно-клюквенный                         | 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         |
| <b>Итого за Обед</b>     |   | 670       | 25,69            | 8,32  | 85,22    | 549,85         |             |
| <b>Полдник</b>           | 5) Фрукты Яблоко                                  | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47             | 0,5         |
|                          | Бутерброд горячий с ветчиной и сыром              | 75        | 9,51             | 11,96 | 15,44    | 208,95         | 15,06       |
|                          | Биойогурт питьевой                                | 100       | 4,4              | 0,2   | 19       | 95             | 0,5         |
|                          | Чай зеленый                                       | 100       | 0,2              | 0,05  | 5,05     | 21,42          | 10 029      |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | 375       | 14,51            | 12,61 | 49,29    | 372,37         |             |

|                  |  |       |       |       |        |         |  |
|------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за<br>день |  | 1 485 | 48,95 | 40,18 | 182,13 | 1325,12 |  |
|------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|--|

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалтер

Утвердил \_\_\_\_\_