

Менюготавливаемых блюд на осенне-зимний период 1-4кл

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: понедельник

Итого за Завтрак									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210			
Салат из свежкй отварной с растительным маслом.	90	1,27	5,41	7,43	83,52	52			
Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379			
Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
94-00									

Итого за Завтрак									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена,руб	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Каша жидкая молочная из манной крупы.	220	6,46	10,54	33,43	257,42	181			
Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382			
Хлеб пшеничный(обогашенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560			
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14			
Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15			
94-00									

Рацион: Школа миллеровский район									
Неделя: 1									
День: вторник									
(лист 2)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									

Рацион: Школа миллеровский район										
Неделя: 1										
День: среда										
(лист 3)										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Тёплые мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279			
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171			
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376			
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
	Итого за Завтрак									94-00
	(лист 4)									
Неделя: 1										
День: четверг										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Птица тушеная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290			
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171			
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
	Итого за Завтрак									94-00
	(лист 4)									
	Неделя: 1									
День: четверг										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389			
	Итого за Завтрак	500	24,27	18,93	92,78	646,56			94-00	

Рацион: Школа миллеровский район													Неделя: 1													День: пятница													(лист 5)																																																																
Прием пищи					Наименование блюда					Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры																																																																																			
					Лечень, тушеная в соусе					90		12,36		8,61		8,08		160,13		261																																																																																			
					Макаронные изделия отварные с маслом.					150		5,44		5,83		30,5		196,07		203																																																																																			
					Чай с сахаром и лимоном.					200		0,12		0,02		13,69		55,86		377																																																																																			
					Хлеб пшеничный(обогашенный)					30		2,37		0,3		13,86		70,14		560																																																																																			
					Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)					30		1,68		0,33		14,1		68,97		527																																																																																			
Итого за Завтрак													500													21,97													15,09													80,23													551,17													94-00																									
Завтрак																																																																																																							
Прием пищи					Наименование блюда					Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры																																																																																			
Итого за Завтрак													500													13,48													4,64													5,9													62,16													450,47													94-00												
					Суп молочный с вермишелью.					230		5,03		4,37		16,52		138		120																																																																																			
					Кофейный напиток.					200				19,96		79,8		379																																																																																					
					Хлеб пшеничный(обогашенный)					30		2,37		0,3		13,86		70,14		560																																																																																			
					Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)					25		1,4		0,28		11,75		57,48		527																																																																																			
					Масло сливочное (топленым)					5		0,04		3,63		0,07		33,05		14																																																																																			
					Сыр твердый (топленым)					10		4,64		5,9				72		15																																																																																			
Итого за Завтрак													500													13,48													4,64													5,9													62,16													450,47													94-00												

[illegible]

Рацион: Школа миллеровский район									
Неделя: 2									
День: вторник									
(лист 7)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры		
Завтрак									
Рыба, тушеная в томате с овощами									
		90	8,78	4,46	3,42	94,5		229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72		171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81		376	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14		560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97		527	
Итого за Завтрак									
		500	19,44	12,64	80,95	529,14			94-00
Рацион: Школа миллеровский район									
Неделя: 2									
День: вторник									
(лист 7)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры		
Завтрак									
Запеканка из творога со сметаной.									
		150	20,7	19,67	20,55	341,68		223	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8		379	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14		560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48		527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5		386	
Итого за Завтрак									
		505	24,87	20,65	75,92	616,6			94-00

Рацион: Школа миллеровский район									
Неделя: 2									
День: четверг									
(лист 9)									
Завтрак									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Макароны отварные с сыром	235	15,9	18,71	40,08	392,92	204		
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
Итого за Завтрак									
		500	23,86	26,07	93,28	710,44			94-00
(лист 10)									
Рацион: Школа миллеровский район									
Неделя: 2									
День: пятница									
(лист 10)									
Завтрак									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	288		
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
Итого за Завтрак									
		500	29,38	32,57	79,94	735,04			94-00

Итого за период		5005	207,58	244,25	770,52	6073,89	
Среднее значение за период			20,758	24,425	77,052	607,389	

Утвердил _____

Составил _____
Администратор

