

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 12-18		Неделя: 1			День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом 250 гр*	250	8	10	36	266	204,03	
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	
Итого за Завтрак		580	10	18	71	492		83
Итого за день		580	10	18	71	492		
(лист 2)								
Рацион: Школьники 12-18		Неделя: 1			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Фрикадельки мясные 100 гр*	100	15	16	10	250	228,12	
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.*	180	10	8	44	290	252,01	
	Огурец свежий 50 гр*	50			1	7	8,23	
	Хлеб ржаной 20 гр*	20	1		8	39	411,01	
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	
Итого за Завтрак		550	26	24	79	655		
Итого за день		550	26	24	79	655		
(лист 3)								
Рацион: Школьники 12-18		Неделя: 1			День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов рисовый с овощами и птицей 250 гр*	250	15	16	48	399	245,03	
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413	
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	
	Помидоры свежие 50 гр*	50	1		2	12	27,01	
Итого за Завтрак		550	19	17	85	567		83
Итого за день		550	19	17	85	567		
(лист 4)								

Картофель тушеный с отварным мясом 250 гр*	250	17	20	29	364	220,1	
Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413	
Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	
Помидоры свежие 50 гр*	50	1		2	12	27,01	
Итого за Завтрак	550	21	21	66	532		83
Итого за день	550	21	21	66	532		