

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная со сливочным маслом 200 гр*	200	6	8	29	214	204	35
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	5
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	15
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
	Яблоки свежие	100			10	47	500,01	25
<b>Итого за Завтрак</b>		550	9	16	74	487		90
<b>Итого за день</b>		550	9	16	74	487		

(лист 2)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки мясные 90 гр*	90	14	15	9	229	228,11	50
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.*	150	7	6	32	216	252,04	20
	Хлеб ржаной 40 гр*	40	2		16	79	411	5
	Огурец свежий 20 гр*	20			1	3	8,24	5
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	10
<b>Итого за Завтрак</b>		500	23	21	74	596		90
<b>Итого за день</b>		500	23	21	74	596		

(лист 3)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Плов рисовый с овощами и птицей 200 гр*	200	12	13	38	319	245,02	65
	Хлеб ржаной 50 гр*	50	3	1	20	99	413	5
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
	Помидоры свежие 50 гр*	50	1		2	12	27,01	10
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16	14	75	487		90
<b>Итого за день</b>		500	16	14	75	487		

(лист 4)

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями 210 гр*	210	5	5	18	135	108,02	35
	Хлеб пшеничный 50 гр*	50	4		25	118	412,03	5
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	15
	Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	15
	Печенье шт 50 гр*	50	4		24	119	475	20
<b>Итого за Завтрак</b>		520	13	15	82	505		90
<b>Итого за день</b>		520	13	15	82	505		

(лист 5)

<b>Рацион: Школьники 7-11</b>		<b>Неделя: 1</b>			<b>День: пятница</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая 210 гр*	210	6	9	46	294	208,02	40
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	412,01	5
	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27	130	10,06	20
	Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,04	25
<b>Итого за Завтрак</b>		530	9	9	93	518		90
<b>Итого за день</b>		530	9	9	93	518		

(лист 6)

<b>Рацион: Школьники 7-11</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: понедельник</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная со сливочным маслом 200 гр*	200	6	8	29	214	204	35
	Хлеб пшеничный 40 гр*	40	3		20	94	412	5
	Масло сливочное 10 гр*	10		8		75	1	15
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
	Печенье шт 50 гр*	50	4		24	119	475	25
<b>Итого за Завтрак</b>		500	13	16	88	559		90
<b>Итого за день</b>		500	13	16	88	559		

(лист 7)

<b>Рацион: Школьники 7-11</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: вторник</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			

<b>Завтрак</b>	Картофель тушеный с отварным мясом 200 гр*	200	14	15	25	296	220,5	65
	Хлеб ржаной 60 гр*	60	4	1	24	118	413,04	5
	Компот из сухофруктов 200 гр*	200		2	16	57	300	10
	Помидоры свежие 50 гр*	50	1		2	12	27,01	10
<b>Итого за Завтрак</b>		510	19	18	67	483		90
<b>Итого за день</b>		510	19	18	67	483		
<b>Итого за период</b>		5 160	157	151	788	5169		

<b>Рацион: Школьники 7-11</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: среда</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая 200 гр*	200	6	9	44	280	208	40
	Хлеб пшеничный 50 гр*	50	4		25	118	412,03	5
	Чай с сахаром 200 гр*	200			15	57	300	10
	Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,04	35
<b>Итого за Завтрак</b>		550	10	9	94	502		90
<b>Итого за день</b>		550	10	9	94	502		

(лист 9)

<b>Рацион: Школьники 7-11</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: четверг</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Биточки куриные с союм томатным 90/20 гр*	110	9	11	9	171	220,55	50
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.*	150	7	6	32	216	252,04	20
	Огурец свежий 20 гр*	20			1	3	8,24	5
	Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	5
	Компот из свежих яблок с сахаром 200 гр*	200			16	69	300,04	10
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18	17	68	506		90
<b>Итого за день</b>		500	18	17	68	506		

(лист 10)

<b>Рацион: Школьники 7-11</b>		<b>Неделя: 2</b>			<b>День: пятница</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с сахаром 150 гр*	150	23	11	21	276	477	40
	Молоко сгущенное с сахаром 30 гр*	30	2	3	17	98	281,01	10

Хлеб пшеничный 20 гр*	20	2		10	47	410	5
Компот из сухофруктов 200 мл*	200		2	15	58	300,01	10
Яблоки свежие 100 гр*	100			10	47	500,04	25
<b>Итого за Завтрак</b>	500	27	16	73	526		90
<b>Итого за день</b>	500	27	16	73	526		
<b>Среднее значение за период</b>		13,1	12,4	65,6	430,8		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_