

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная (вязкая) 200	200	6	5	41	241	256,04
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Итого за Завтрак	675	17	20	117	721	
Обед							
	Помидоры свежие 50	50	1		2	12	71,07
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	2	7	59	88,01
	Курица тушеная в сметанном соусе.110	110	15	24	4	288	290,04
	Каша гречневая рассыпчатая120	120	6	4	25	157	259
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			16	47	602
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	хлеб пшеничный 40	40	6	2	43	214	28,04
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Обед	770	35	34	123	930	
	Итого за день	1 445	52	54	240	1 651	

Менюготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Омлет натуральный, запеченный 100	100	10	11	2	150	221,05
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
	Итого за Завтрак	375	17	26	67	562	
Обед							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Горошек консервированный 20	20	1		1	8	11
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3	3	21	126	103
	Котлеты, биточки, шницели говядина 75	75	13	14	15	240	404,06
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Апельсин 180	180	2		15	77	338,05
	Итого за Обед	935	29	26	142	945	
	Итого за день	1 310	46	52	209	1 507	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая на молоке	200	4	3	18	123	256
	Яйцо отварное 40	40	5	5		63	299
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Завтрак	510	21	13	89	567	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6	5	16	129	102
	Бефстроганов из филе куриного 70	70	10	10	3	144	245,02
	Макаронные изделия отварные 120	120	7	7	36	246	291,02
	Компот из сухофруктов 200	200			25	100	349
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Итого за Обед	900	30	25	142	924	
	Итого за день	1 410	51	38	231	1 491	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 220	220	7	12	43	307	175
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 20	20	3	1	21	107	28,05
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Итого за Завтрак	495	16	25	92	660	
Обед							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	200	2	4	11	91	82
	Рыба (минтай) запеченная в молочном соусе	135	5	14	6	174	220,02
	Рис отварной с овощами 130	130	5	17	43	346	457,02
	Напиток из плодов шиповника 200	200	1		30	137	388
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	хлеб пшеничный 40	40	6	2	43	214	28,04
	Банан 220	220	3	1	46	211	338,1
	Итого за Обед	995	23	38	189	1 220	
	Итого за день	1 490	39	63	281	1 880	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Оладьи 120	120	10	10	53	349	401,04
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности 40	40	3	3	22	131	13 015
	Итого за Завтрак	560	14	14	110	631	
Обед							
	Свежи помидоры и огурцы 50	50	1	4	1	45	24,03
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200	200	2	3	16	104	93
	Жаркое по-домашнему (говядина) 160/40	200	16	11	25	260	259,05
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Обед	720	29	22	119	802	
	Итого за день	1 280	43	36	229	1 433	

Меню приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Запеканка из творога с молоком сгущеным 120	120	16	11	17	238	223,01
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
Итого за Завтрак		375	22	26	73	612	
Обед							
	Помидоры свежие 50	50	1		2	12	71,07
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра)с рисом	200	5	3	21	131	150
	Котлеты рубленые из филе птицы 70	70	11	11	9	186	440,03
	Каша гречневая рассыпчатая 120	120	6	4	25	157	259
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			16	47	602
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
	Соус сметанный с луком 30	30	1	3	3	38	332,03
Итого за Обед		830	32	23	129	833	
Итого за день		1 205	54	49	202	1 445	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 220	220	7	12	43	307	175
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Булочка домашняя 70	70	7	15	48	357	424
Итого за Завтрак		530	18	36	121	886	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Суп крестьянский с крупой перловой 200	200	2	4	13	91	104
	Поджарка из минтая 80	80	1	8	6	102	231
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Груши 200	200	1	1	21	94	338,03
Итого за Обед		950	14	22	130	784	
Итого за день		1 480	32	58	251	1 670	

Меню приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	хлеб пшеничный 20	20	3	1	21	107	28,05
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Омлет натуральный, запеченный 120	120	12	13	2	180	221
	Итого за Завтрак	395	21	26	51	529	
Обед							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Горошек консервированный 20	20	1		1	8	11
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	2	7	59	88,01
	Гуляш из говядины 80	80	14	8	3	143	260,02
	Макаронные изделия отварные 120	120	7	7	36	246	291,02
	Компот из сухофруктов 200	200			25	100	349
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Банан 220	220	3	1	46	211	338,1
	Итого за Обед	950	33	20	164	996	
	Итого за день	1 345	54	46	215	1 525	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная (жидкая) на молоке	220	8	6	43	265	256
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 20	20	3	1	21	107	28,05
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Завтрак	500	17	17	105	657	
Обед							
	Свежи помидоры и огурцы 50	50	1	4	1	45	24,03
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8	7	13	144	104,03
	Плов с филе кур. 200	200	4	8	37	240	291,04
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Итого за Обед	910	21	22	139	847	
	Итого за день	1 410	38	39	244	1 504	

Менюготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая на молоке	200	4	3	18	123	256
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Яйцо отварное 40	40	5	5		63	299
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	хлеб пшеничный 20	20	3	1	21	107	28,05
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
	Итого за Завтрак	515	15	22	76	565	
Обед							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	200	2	4	11	91	82
	Тефтели мясные с рисом соусом 60/30	90	8	8	7	131	418
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Напиток Витаминный	200			17	70	473
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Банан 220	220	3	1	46	211	338,1
	Итого за Обед	960	22	22	144	876	
	Итого за день	1 475	37	44	220	1 441	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 3

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная (вязкая) 200	200	6	5	41	241	256,04
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Итого за Завтрак	675	17	20	117	721	
Обед							
	Помидоры свежие 50	50	1		2	12	71,07
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	2	7	59	88,01
	Курица тушеная в сметанном соусе.110	110	15	24	4	288	290,04
	Каша гречневая рассыпчатая120	120	6	4	25	157	259
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			16	47	602
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	хлеб пшеничный 40	40	6	2	43	214	28,04
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Обед	770	35	34	123	930	
	Итого за день	1 445	52	54	240	1 651	

Менюготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 3

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Омлет натуральный, запеченный 100	100	10	11	2	150	221,05
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
	Итого за Завтрак	375	17	26	67	562	
Обед							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Горошек консервированный 20	20	1		1	8	11
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3	3	21	126	103
	Котлеты, биточки, шницели говядина 75	75	13	14	15	240	404,06
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Апельсин 180	180	2		15	77	338,05
	Итого за Обед	935	29	26	142	945	
	Итого за день	1 310	46	52	209	1 507	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 3

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая на молоке	200	4	3	18	123	256
	Яйцо отварное 40	40	5	5		63	299
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Завтрак	510	21	13	89	567	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6	5	16	129	102
	Бефстроганов из филе куриного 70	70	10	10	3	144	245,02
	Макаронные изделия отварные 120	120	7	7	36	246	291,02
	Компот из сухофруктов 200	200			25	100	349
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Итого за Обед	900	30	25	142	924	
	Итого за день	1 410	51	38	231	1 491	

Менюготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 3

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 220	220	7	12	43	307	175
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 20	20	3	1	21	107	28,05
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Итого за Завтрак	495	16	25	92	660	
Обед							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	200	2	4	11	91	82
	Рыба (минтай) запеченная в молочном соусе	135	5	14	6	174	220,02
	Рис отварной с овощами 130	130	5	17	43	346	457,02
	Напиток из плодов шиповника 200	200	1		30	137	388
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	хлеб пшеничный 40	40	6	2	43	214	28,04
	Банан 220	220	3	1	46	211	338,1
	Итого за Обед	995	23	38	189	1 220	
	Итого за день	1 490	39	63	281	1 880	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 3

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Оладьи 120	120	10	10	53	349	401,04
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности 40	40	3	3	22	131	13 015
	Итого за Завтрак	560	14	14	110	631	
Обед							
	Свежи помидоры и огурцы 50	50	1	4	1	45	24,03
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200	200	2	3	16	104	93
	Жаркое по-домашнему (говядина) 160/40	200	16	11	25	260	259,05
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Обед	720	29	22	119	802	
	Итого за день	1 280	43	36	229	1 433	

Менюготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 4

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Запеканка из творога с молоком сгущеным 120	120	16	11	17	238	223,01
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
Итого за Завтрак		375	22	26	73	612	
Обед							
	Помидоры свежие 50	50	1		2	12	71,07
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра)с рисом	200	5	3	21	131	150
	Котлеты рубленые из филе птицы 70	70	11	11	9	186	440,03
	Каша гречневая рассыпчатая120	120	6	4	25	157	259
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			16	47	602
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Мандарин	100	1		8	38	11 001
	Соус сметанный с луком 30	30	1	3	3	38	332,03
Итого за Обед		830	32	23	129	833	
Итого за день		1 205	54	49	202	1 445	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 4

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 220	220	7	12	43	307	175
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Булочка домашняя 70	70	7	15	48	357	424
Итого за Завтрак		530	18	36	121	886	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Суп крестьянский с крупой перловой 200	200	2	4	13	91	104
	Поджарка из минтая 80	80	1	8	6	102	231
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Груши 200	200	1	1	21	94	338,03
Итого за Обед		950	14	22	130	784	
Итого за день		1 480	32	58	251	1 670	

Меню приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 4

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	хлеб пшеничный 20	20	3	1	21	107	28,05
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Омлет натуральный, запеченный 120	120	12	13	2	180	221
	Итого за Завтрак	395	21	26	51	529	
Обед							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Горошек консервированный 20	20	1		1	8	11
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	2	7	59	88,01
	Гуляш из говядины 80	80	14	8	3	143	260,02
	Макаронные изделия отварные 120	120	7	7	36	246	291,02
	Компот из сухофруктов 200	200			25	100	349
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Банан 220	220	3	1	46	211	338,1
	Итого за Обед	950	33	20	164	996	
	Итого за день	1 345	54	46	215	1 525	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 4

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная (жидкая) на молоке	220	8	6	43	265	256
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 20	20	3	1	21	107	28,05
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Завтрак	500	17	17	105	657	
Обед							
	Свежи помидоры и огурцы 50	50	1	4	1	45	24,03
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8	7	13	144	104,03
	Плов с филе кур. 200	200	4	8	37	240	291,04
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Итого за Обед	910	21	22	139	847	
	Итого за день	1 410	38	39	244	1 504	

Менюготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 4

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая на молоке	200	4	3	18	123	256
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Яйцо отварное 40	40	5	5		63	299
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	хлеб пшеничный 20	20	3	1	21	107	28,05
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
	Итого за Завтрак	515	15	22	76	565	
Обед							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	200	2	4	11	91	82
	Тефтели мясные с рисом соусом 60/30	90	8	8	7	131	418
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Напиток Витаминный	200			17	70	473
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Банан 220	220	3	1	46	211	338,1
	Итого за Обед	960	22	22	144	876	
	Итого за день	1 475	37	44	220	1 441	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 5

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная (вязкая) 200	200	6	5	41	241	256,04
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Итого за Завтрак	675	17	20	117	721	
Обед							
	Помидоры свежие 50	50	1		2	12	71,07
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	2	7	59	88,01
	Курица тушеная в сметанном соусе.110	110	15	24	4	288	290,04
	Каша гречневая рассыпчатая120	120	6	4	25	157	259
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			16	47	602
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	хлеб пшеничный 40	40	6	2	43	214	28,04
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Обед	770	35	34	123	930	
	Итого за день	1 445	52	54	240	1 651	

Составил _____

Дата _____