

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 кл.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Каша рисовая с маслом сливочным	220/10	18,56	26,33	46	404,42	257
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	1,04
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107	1,05
Итого за Завтрак			32,85	37,81	110,86	807,82	

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	100	20,46	16,39	23,18	236,12	89
	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	472
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак		47,53	39,38	139,86	807,8	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	30	0,24		24	114	2,01
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220/20	18,78	19,02	19,75	309,64	15,5
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6	1,05
	Итого за Завтрак		24,5	21,18	106,14	691,75	

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кура тушеная в томатном соусе	100	18,42	18,52	1,44	246,32	179
	Каша гречневая вязкая	180	9,36	4,32	46,8	263,52	168
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			32,78	24,7	105,65	756,55	