

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Школа 7-11 лет(Завтрак осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец свежий	60				7	106,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	300,01
	Котлета школьная	90	14	14	14	239	347,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	257	237
	Соус томатный	30		1	2	22	453
	Чай с лимоном	200			15	62	494
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Завтрак		630	32	27	95	773	
Итого за день		630	32	27	95	773	

Рацион: Школа 7-11 лет(Завтрак осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	8	6	15	141	91
	Котлета рыбная	100	25	5	16	208	345,03
	Картофельное пюре	150	3	6	22	154	429
	Соус молочный	30	1	3	3	41	435
	Кисель из концентрата плодового	200			34	131	503
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Завтрак		620	39	20	100	727	
Итого за день		620	39	20	100	727	

Рацион: Школа 7-11 лет(Завтрак осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	1	6	5	78	4,01
	Запеканка из творога	200	43	17	35	479	313,03
	Молоко сгущенное	30	2	2	17	89	481
	Напиток из шиповника	200	1		25	117	538
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Завтрак		550	51	25	107	886	
Итого за день		550	51	25	107	886	

Рацион: Школа 7-11 лет(Завтрак осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе	120	12	19	15	275	390,02
	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	217	291
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110	501
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Завтрак		530	26	28	92	725	
Итого за день		530	26	28	92	725	

Меню приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 7-11 лет(Завтрак осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	65	6	9	2	109	301
	Котлета из курицы	90	13	12	8	198	412
	Рагу из овощей	150	4	15	18	222	195
	Чай с сахаром	200			15	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Завтрак		565	27	36	68	712	
Итого за день		565	27	36	68	712	

Рацион: Школа 7-11 лет(Завтрак осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	118	96
	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай	140	15	8	7	166	343,01
	Рис отварной	150	4	5	40	224	414
	Какао с молоком	200	4	3	25	142	496
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Завтрак		560	26	20	102	702	
Итого за день		560	26	20	102	702	

Рацион: Школа 7-11 лет(Завтрак осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	300,01
	Котлета из говядины	90	17	17	15	283	381,03
	Капуста тушеная	75	2	3	8	66	423,03
	Картофельное пюре	75	2	3	11	77	429,02
	Чай с лимоном	200			15	62	494
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Завтрак		540	30	28	74	674	
Итого за день		540	30	28	74	674	

Рацион: Школа 7-11 лет(Завтрак осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	8	6	15	141	91
	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	150	25	28	8	381	366,01
	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	217	291
	Кисель из концентрата плодового	200			34	131	503
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Завтрак		610	43	40	118	993	
Итого за день		610	43	40	118	993	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 7-11 лет(Завтрак осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	40	2	7	15	137	93
	Каша "Дружба"	250	7	4	35	203	260,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110	501
	Кондитерское изделие	30	34			133	472
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
Итого за Завтрак		550	49	14	76	635	
Итого за день		550	49	14	76	635	

Рацион: Школа 7-11 лет(Завтрак осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	1	6	5	78	4,02
	Запеканка рисовая с творогом	200	14	8	55	348	316,01
	Молоко сгущенное	30	2	2	17	89	481
	Какао с молоком	200	4	3	25	142	496
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Фрукт	150	1	1	15	71	112,02
	Итого за Завтрак	700	26	20	142	851	
	Итого за день	700	26	20	142	851	

Составил Сюремов С.П.

Дата _____

