

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 1		День:		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>	*Каша рисовая 200 гр	200	5	6	34	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6	
	*Кондитерское изделие 60 гр	60	2	1	18	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	10	8	86	
<b>Итого за день</b>		500	10	8	86	

Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 1		День:		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>	*Фрикадельки по-калининградски 90 гр	90	11	10	5	
	*Пюре картофельное 150 гр	150	3	5	20	
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42	
	*Компот из смеси сухофруктов 200 мл	200			10	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19	16	77	
<b>Итого за день</b>		500	19	16	77	

Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 1		День:		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>	*Омлет 200гр	200	17	18	5	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6	
	*Овощ сезонный 60 гр*	60			10	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	20	19	49	
<b>Итого за день</b>		500	20	19	49	

Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 1		День:		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>	*Вермишель молочная 200 гр	200	5	5	18	
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28	
	*Какао с молоком 200 гр	200	6	6	19	
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10	
<b>Итого за Завтрак</b>		540	14	12	75	
<b>Итого за день</b>		540	14	12	75	

Рацион: Школьники 7-11		Неделя: 1		День:		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						

	*Блины (заморозка) 150 гр	150	15	12	81
	*Молоко сгущенное 20гр	20	1	2	2
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10
<b>Итого за Завтрак</b>		510	19	15	127
<b>Итого за день</b>		510	19	15	127

**Рацион: Школьники 7-11**

**Неделя: 2**

**День:**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>					
	*Макароны с сыром 200 гр	200	5	11	24
	*Овощ сезонный 60 гр	60			10
	*Кофейный напиток злаковый на молоке 200 гр	200	3	3	28
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28
<b>Итого за Завтрак</b>		500	11	15	90
<b>Итого за день</b>		500	11	15	90

**Рацион: Школьники 7-11**

**Неделя: 2**

**День:**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>					
	*Запеканка из творога с молоком сгущенным 150/50 гр	200	31	25	54
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28
	*Компот из плодов (яблоки) 200 гр	200			14
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42
<b>Итого за Завтрак</b>		500	39	27	138
<b>Итого за день</b>		500	39	27	138

**Рацион: Школьники 7-11**

**Неделя: 2**

**День:**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>					
	*Каша пшеничная 200 гр	200	8	7	26
	*Хлеб из муки пшеничной 60 гр	60	5	1	42
	*Чай с лимоном и сахаром 200 гр	200			6
	*Кондитерское изделие 40 гр	40	3	1	28
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16	9	102
<b>Итого за день</b>		500	16	9	102

**Рацион: Школьники 7-11**

**Неделя: 2**

**День:**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>					
	*Биточек куриный с соусом томатным и зелёным горошком 90/20/40 гр	150	6	3	21
	*Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	3	21
	*Хлеб из муки пшеничной 40 гр	40	3	1	28

	Отвар шиповника с сахаром 200 мл*	200	1		27
<b>Итого за Завтрак</b>		540	16	7	97
<b>Итого за день</b>		540	16	7	97

Рацион: Школьники 7-11

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	*Пельмени с маслом сливочным 180 гр	180	26	31	40
	*Хлеб из муки пшеничной 20 гр	20	2		14
	*Чай с сахаром 200 гр	200			6
	*Фрукт сезонный 100 гр	100			10
<b>Итого за Завтрак</b>		500	28	31	70
<b>Итого за день</b>		500	28	31	70
<b>Итого за период</b>		5 090	192	159	911
<b>Среднее значение за период</b>			16	13,3	75,9

Составил \_\_\_\_\_ АдминистраторВсе

Утвердил \_\_\_\_\_

понедельник

Энергетическая ценность	№ рецептуры	
238	15 143,01	45
113	15 146	5
23	15 145	20
180	15 161	30
554		100
554		

(лист 2)

вторник

Энергетическая ценность	№ рецептуры	
197	15 157	50
139	15 174	25
170	15 159	5
102	150 920,03	20
608		100
608		

(лист 3)

среда

Энергетическая ценность	№ рецептуры	
292	15 160	65
113	15 146	5
21	15 162	10
45	15 144,05	20
471		100
471		

(лист 4)

четверг

Энергетическая ценность	№ рецептуры	
308	15 163	45
113	15 146	5
110	15 164	20
26	15 144	30
557		100
557		

(лист 5)

пятница

Энергетическая ценность	№ рецептуры	

268	15 187	30
97	15 188	15
113	15 146	5
23	15 145	20
26	15 144	30
527		100
527		

(лист 6)

понедельник

Энергетическая ценность	№ рецептуры	

199	15 166,02	50
45	15 144,02	25
121	15 168	20
113	15 146	5
478		100
478		

(лист 7)

вторник

Энергетическая ценность	№ рецептуры	

210	15 169	55
120	15 171	20
50	15 151	20
170	15 159	5
550		100
550		

(лист 8)

среда

Энергетическая ценность	№ рецептуры	

332	15 170	50
170	15 159	5
23	15 145	20
98	15 171	25
623		100
623		

(лист 9)

четверг

Энергетическая ценность	№ рецептуры	

289	15 172	50
87	15 156	25
113	15 146	5

84	10,06	20
573		100
573		
(лист 10)		
пятница		
Энергетическая ценность	№ рецептуры	
437	15 190	55
57	15 152	5
21	15 162	10
26	15 144	30
541		100
541		
5550		
462,5		

\_\_\_\_\_