Меню приготавливаемых блюд

1-4 кл. **Неделя:**1 **День:**понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 180	180	7,5	9,1	33,9	247,4	54-24к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180	3,5	2,6	10,1	77,4	54-23гн
	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50	3	10,9	26,9	217,4	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	МАНДАРИН 80	80	0,6	0,2	6	28	пром.
Итого за Завтрак		525	18,8	26	89,2	664,6	
Итого за день		525	18,8	26	89,2	664,6	

(лист 2)

Неделя:1 **День:**вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 90 П/Ф	90	11,5	9	7,6	157,2	П/Ф
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	КЕКС	50	4,1	2,7	27,5	149,9	пром
Итого за Завтрак		630	23,3	24,4	87,5	662,2	
Итого за день		630	23,3	24,4	87,5	662,2	

(лист 3)

Неделя:1 **День:**среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ТЕФТЕЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ П/Ф	90	11,1	9	6,5	151,1	П/Ф
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		560	20,56	15,18	69,46	496,86	
Итого за день		560	20,56	15,18	69,46	496,86	

(лист 4)

Неделя:1 **День:**четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 160	160	10,6	3,1	89,4	428,4	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 10	10	0,7	0,9	5,6	32,7	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
Итого за Завтрак		580	35,5	13,2	67,6	531	
Итого за день		580	14,6	4,9	133,8	638,1	

(лист 5)

Неделя:1 **День:**пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100 П/Ф	100	19,1	4,3	13,4	168,6	П/Ф
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-10гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		620	28	11,7	88,3	570,8	
Итого за день		620	28	11,7	88,3	570,8	

(лист 6)

Неделя:2 **День:**понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	210	4,8	6	25,5	175,6	54-26к
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	4,62	1,44	32	159,6	пром.
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	КИВИ 110	110	0,9	0,4	8,9	43,1	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
Итого за Завтрак		640	19,52	15,14	94,8	594,7	
Итого за день		640	19,52	15,14	94,8	594,7	

(лист 7)

Неделя:2 **День:**вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 90 П/Ф	90	11,5	9	7,6	157,2	П/Ф
	СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 40	40	1,2	6,6	2,6	74,4	54-4соус
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		570	26,7	15,8	70,3	529,7	
Итого за день		570	26,7	15,8	70,3	529,7	

(лист 8)

Неделя:2 **День:**среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ТЕФТЕЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ П/Ф	90	11,1	9	6,5	151,1	П/Ф
	СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 30	30	0,9	4,95	1,95	55,8	54-4соус
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		500	22,8	20,45	66,45	514,2	
Итого за день		500	22,8	20,45	66,45	514,2	

(лист 9)

Неделя:2 **День:**четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ 90	90	15,4	17,7		221,2	159
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		560	22,1	24,5	46,7	498,9	
Итого за день		560	22,1	24,5	46,7	498,9	

(лист 10)

Неделя:2 **День:**пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КУКУРУЗА САХАРНАЯ 60	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90 П/Ф	90	16,1	9,1	5,6	169,1	П/ф
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОКС МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		560	27,82	18,18	81,44	600,9	
Итого за день		560	27,82	18,18	81,44	600,9	
Итого за период		5 745	239,4	189,65	757,35	5692,96	
Среднее значение за период			22,4	17,4	82,7	576,9	

Составил_____ <Не указан> Утвердил_____