

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Ученики

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66	124
	Сыр (порциями)	30	7	9		108	138
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Молоко	100	3	3	5	60	118
	Шарлотка с яблоком	100	5	5	37	215	239
	Каша гречневая молочная	200	4	6	20	155	70,1
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Кофейный напиток с молоком	180	1	1	4	23	104
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 327	37	43	174	1207	
<b>Обед</b>							
	Салат из редиса с огурцом	100	1	3	3	43	125,1
	Помидор свежий порционный	100	1		4	24	151,01
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2	8	10	125	254,03
	Суп овощной	250	1	4	3	51	230
	Курочка запеченная	100	16	22	1	262	268
	Мясо отварное	62	27	24		322	121
	Рис отварной	150		1	4	24	159
	Соус томатный.	15				3	217,01
	Соус сливочный.	15	1	3		27	258,02
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из ягодной смеси	200			30	792	95
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 497	58	68	101	1923	
<b>Полдник</b>							
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Кекс шоколадный	50	6	18	41	347	78,03
<b>Итого за Полдник</b>		267	6	18	56	409	
<b>Итого за день</b>		3 091	101	129	331	3539	

(лист 2)

Рацион: Ученики

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Отварная курица с овощами в лаваше(Роллы с курицей)	150	5	8	2	136	272
	Овощи в лаваше(ролл с овощами)	100	5	7	2	121	299
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Молоко	100	3	3	5	60	118
	Каша вязкая молочная овсяная	200	8	15	36	263	117
	Какао с молоком	200	4	3	27	150	62
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Творожок	130	7	4	13	111	140
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 587	49	52	193	1421	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	100	2	3	5	54	182
	Огурец соленый порционный	50			1	7	126
	Бульон куриный с гренками	200	8	7	5	114	36,01
	Суп овощной	250	1	4	3	51	230
	Шницель рубленый из говядины	75		10		90	250,01
	Картофельное пюре	100	3	5	17	127	69
	Курочка отварная	75	14	14	1	181	107,02
	Соус томатный.	15				3	217,01
	Соус сливочный.	15	1	3		27	258,02
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01

	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из клубники	200			7	29	166
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 325	38	49	85	933	
<b>Полдник</b>							
	Снежок	150	3	3	11	78	282
	Пирожки с яблоком	70	4	5	30	180	139
<b>Итого за Полдник</b>		220	7	8	41	258	
<b>Итого за день</b>		3 132	94	109	319	2612	

Рацион: Ученики

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66	124
	Сыр (порциями)	30	7	9		108	138
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	100	3	3	5	60	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Каша пшеничная	200	4	7	22	165	77
	Блинчики с джемом	160/24	7	5	50	268	18,01
	Блинчики со сгущенным молоком	160/24	8	7	47	284	18,03
	Кофейный напиток с молоком	180	1	1	4	23	104
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 595	47	51	236	1554	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с сыром	100	5	20	7	225	192,02
	Огурцы свежие порционный	100	2		5	28	127
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	15	10	181	157
	Суп овощной	250	1	4	3	51	230
	Ромштекс из курицы	85	16	26	1	299	162,02
	Макароны с сыром	150	13	19	42	400	112,02
	Соус томатный.	15				3	217,01
	Соус сливочный.	15	1	3		27	258,02
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из ягодной смеси	200			30	792	95
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 420	49	90	144	2256	
<b>Полдник</b>							
	Компот из ягодной смеси	200			30	792	95
	Пирожки с картошкой	60	4	9	24	195	141,01
<b>Итого за Полдник</b>		260	4	9	54	987	
<b>Итого за день</b>		3 275	100	150	434	4797	

Рацион: Ученики

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66	124
	Сыр (порциями)	30	7	9		108	138
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	100	3	3	5	60	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Запеканка из творога	100	27	38	33	582	55,01
	Каша молочная рисовая	200	3	6	20	144	76
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Кофейный напиток с молоком	180	1	1	4	23	104
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Творожок	130	7	4	13	111	140
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 457	65	80	183	1674	
<b>Обед</b>							
	Салат "Греческий"	100	1		2	10	170
	Помидор свежий порционный	100	1		4	24	151,01
	Суп Минестроне	250	9	9	3	132	260
	Суп овощной	250	1	4	3	51	230
	Пельмени	150		3		30	133
	Булгур с овощами	150	5	11	26	230	71,02
	Курочка отварная	75	14	14	1	181	107,02
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из ягодной смеси	200			30	792	95
	Фрукты свежие	100					245

<b>Итого за Обед</b>	1 520	40	44	115	1700	
<b>Полдник</b>						
Ряженка	150	4	4	6	81	236
Плюшка	50	4	4	28	162	148
<b>Итого за Полдник</b>	200	8	8	34	243	
<b>Итого за день</b>	3 177	113	132	332	3617	

Рацион: Ученики

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66	124
	Сыр (порциями)	30	7	9		108	138
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	200	6	6	9	120	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Омлет	100	5	9	2	107	131
	Скрембл	100	11	15	2	186	131,05
	Каша молочная рисовая	200	3	6	20	144	76
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Кофейный напиток с молоком	180	1	1	4	23	104
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 477	46	64	120	1217	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	3	3	42	190
	Салат из моркови с сахаром	100			1	7	186,01
	Борщ со сметаной	250/10	2	8	15	144	19,01
	Суп овощной из фасоли в томатном соусе	250	9	6	22	180	231,01
	Котлета куриная.	85	14	22	13	308	100,02
	Мясо отварное	62	27	24		322	121
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	10	25	209	71
	Соус томатный.	15				3	217,01
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из клубники	200			7	29	166
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 467	67	76	132	1494	
<b>Полдник</b>							
	Компот из клубники	200			7	29	166
	Горячий бутерброд с сыром	55	9	13	12	205	47,01
<b>Итого за Полдник</b>		255	9	13	19	234	
<b>Итого за день</b>		3 199	122	153	271	2945	

Рацион: Ученики

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66	124
	Сыр (порциями)	30	7	9		108	138
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	200	6	6	9	120	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Макароны с сыром	150	13	19	42	400	112,02
	Каша гречневая молочная	200	4	6	20	155	70,1
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Кофейный напиток с молоком	180	1	1	4	23	104
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 477	48	60	183	1452	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	100	2	3	5	54	182
	Огурец соленый порционный	50			1	7	126
	Суп куриный с вермишелью	250	9	11	15	194	224
	Суп овощной из фасоли в томатном соусе	250	9	6	22	180	231,01
	Бефстроганов	100	1	11	3	117	7
	Курочка отварная	75	14	14	1	181	107,02
	Картофельное пюре	100	3	5	17	127	69
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из ягодной смеси	200			30	792	95

	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 370	47	53	140	1902	
<b>Полдник</b>							
	Компот из ягодной смеси	200			30	792	95
	Булочка с джемом	70	5	9	32	228	30
<b>Итого за Полдник</b>		270	5	9	62	1020	
<b>Итого за день</b>		3 117	100	122	385	4374	

Рацион: Ученики

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Отварная курица с овощами в лаваше(Роллы с курицей)	150	5	8	2	136	272
	Овощи в лаваше(ролл с овощами)	100	5	7	2	121	299
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	200	6	6	9	120	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Каша "Дружба"	210	6	12	33	260	297
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Какао с молоком	200	4	3	27	150	62
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 567	43	48	181	1367	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с сыром	100	5	20	7	225	192,02
	Помидор свежий порционный	100	1		4	24	151,01
	Суп гороховый	250	8	6	20	163	219
	Суп овощной	250	1	4	3	51	230
	Плов из курицы	150	15	26	35	440	147,03
	Ризотто	150	4	15	35	318	261
	Мясо отварное	62	27	24		322	121
	Соус томатный.	15				3	217,01
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из ягодной смеси	200			30	792	95
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 522	70	98	180	2588	
<b>Полдник</b>							
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Пирожки с капустой	70	7	15	35	305	141
<b>Итого за Полдник</b>		287	7	15	50	367	
<b>Итого за день</b>		3 376	120	161	411	4322	

Рацион: Ученики

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сэндвич с курицей и овощами	115	20	26	33	441	
	Сэндвич с овощами	100	4	6	2	99	
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	200	6	6	9	120	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Каша манная молочная	200/10/7	3	6	18	137	75
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Кофейный напиток с молоком	180	1	1	4	23	104
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 502	51	57	174	1400	
<b>Обед</b>							
	Салат Айсберг с помидорами	100		3	1	35	180,01
	Огурцы свежие порционный	100	2		5	28	127
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2	8	10	125	254,03
	Суп овощной	250	1	4	3	51	230
	Тефтели мясные	60/30	1	5	4	66	240
	Соус сливочный к тефтелям	30					
	Соус томатный к тефтелям	30	1		6	32	211
	Курочка отварная	75	14	14	1	181	107,02
	Макароны с сыром	150	13	19	42	400	112,02
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из клубники	200			7	29	166
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 530	43	56	125	1197	

Полдник							
	Компот из клубники	200			7	29	166
	Булочка Синабон	70	3	4	23	160	278,01
<b>Итого за Полдник</b>		270	3	4	30	189	
<b>Итого за день</b>		3 302	97	117	329	2786	

Рацион: Ученики

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66	124
	Сыр (порциями)	30	7	9		108	138
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	200	6	6	9	120	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Оладьи с джемом	100/24	8	9	61	355	129,01
	Оладьи с молоком сгущенным	100/24	10	11	58	370	129,02
	Каша молочная рисовая	200	3	6	20	144	76
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Какао с молоком	200	4	3	27	150	62
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 595	55	63	283	1893	
<b>Обед</b>							
	Салат "Греческий"	100	1		2	10	170
	Помидор свежий порционный	100	1		4	24	151,01
	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/20	2	6	18	134	223,01
	Суп овощной из фасоли в томатном соусе	250	9	6	22	180	231,01
	Куриные наггетсы	110	14	18	14	269	291
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	10	25	209	71
	Мясо отварное	62	27	24		322	121
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Соус томатный.	15				3	217,01
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из сухофруктов	200	1		20	81	168
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 502	69	67	151	1482	
<b>Полдник</b>							
	Компот из сухофруктов	200	1		20	81	168
	Ватрушка творожная	70	7	10	29	235	39
<b>Итого за Полдник</b>		270	8	10	49	316	
<b>Итого за день</b>		3 367	132	140	483	3691	

(лист 10)

Рацион: Ученики

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66	124
	Сыр (порциями)	30	7	9		108	138
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	200	6	6	9	120	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Запеканка из творога	100	27	38	33	582	55,01
	Каша геркулесовая с маслом	210	8	16	38	276	70
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Кофейный напиток с молоком	180	1	1	4	23	104
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 437	66	89	192	1755	
<b>Обед</b>							
	Салат из редиса с огурцом	100	1	3	3	43	125,1
	Салат из моркови с сахаром	100			1	7	186,01
	Борщ со сметаной	250/10	2	8	15	144	19,01
	Куричка запеченная	100	16	22	1	262	268
	Рис отварной	150		1	4	24	159
	Соус томатный.	15				3	217,01
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из ягодной смеси	200			30	792	95
	Фрукты свежие	100					245

<b>Итого за Обед</b>	1 170	28	37	100	1525	
<b>Полдник</b>						
Компот из ягодной смеси	200			30	792	95
Макароны с сыром	150	13	19	42	400	112,02
<b>Итого за Полдник</b>	350	13	19	72	1192	
<b>Итого за день</b>	2 957	107	145	364	4472	

Рацион: Ученики

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66	124
	Сыр (порциями)	30	7	9		108	138
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	200	6	6	9	120	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Омлет	100	5	9	2	107	131
	Скрембл	100	11	15	2	186	131,05
	Каша геркулесовая с маслом	210	8	16	38	276	70
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Кофейный напиток с молоком	180	1	1	4	23	104
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 537	55	75	163	1466	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционный	100	2		5	28	127
	Помидор свежий порционный	100	1		4	24	151,01
	Суп куриный с вермишелью	250	9	11	15	194	224
	Суп овощной	250	1	4	3	51	230
	Гуляш из говядины	50/50	15	17	3	221	49
	Курочка отварная	75	14	14	1	181	107,02
	Рис отварной	150		1	4	24	159
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из ягодной смеси	200			30	792	95
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 470	51	50	111	1765	
<b>Полдник</b>							
	Напиток из шиповника	200			10	44	91,02
	Крендель сахарный	70	6	6	35	222	105
<b>Итого за Полдник</b>		270	6	6	45	266	
<b>Итого за день</b>		3 277	112	131	319	3497	

Рацион: Ученики

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66	124
	Сыр (порциями)	30	7	9		108	138
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	200	6	6	9	120	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Блинчики с джемом	160/24	7	5	50	268	18,01
	Блинчики со сгущенным молоком	160/24	8	7	47	284	18,03
	Каша гречневая молочная	200	4	6	20	155	70,1
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Какао с молоком	200	4	3	27	150	62
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 715	53	55	261	1731	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с сахаром	100			1	7	186,01
	Помидор свежий порционный	100	1		4	24	151,01
	Суп фасолевый	250		1	3	24	231
	Суп овощной	250	1	4	3	51	230
	Фрикадельки из индейки	60/30	12	10	4	150	270
	Соус сливочный к тефтелям	30					
	Соус томатный к тефтелям	30	1		6	32	211
	Макароны с сыром	150	13	19	42	400	112,02
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из лимона	200			15	42	91
	Фрукты свежие	100					245

<b>Итого за Обед</b>	1 445	37	37	124	980	
<b>Полдник</b>						
Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
Пирожки с картошкой	70	5	11	28	228	141,01
<b>Итого за Полдник</b>	287	5	11	43	290	
<b>Итого за день</b>	3 447	95	103	428	3001	

Рацион: Ученики

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10		7		66	124
	Сыр (порциями)	30	7	9		108	138
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	200	6	6	9	120	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Сырники с молоком сгущенным	100/24	16	25	35	428	237,02
	Сырники с джемом	100/24	14	23	41	424	237
	Каша пшенная	200	4	7	22	165	77
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Кофейный напиток с молоком	180	1	1	4	23	104
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 575	65	90	219	1914	
<b>Обед</b>							
	Салат "Цезарь"	100	8	8	6	128	180
	Огурцы свежие порционный	100	2		5	28	127
	Суп Минестроне	250	9	9	3	132	260
	Суп овощной	250	1	4	3	51	230
	Куриные нагетсы	110	14	18	14	269	291
	Курочка отварная	75	14	14	1	181	107,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	10	25	209	71
	Соус томатный.	15				3	217,01
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из ягодной смеси	200			30	792	95
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 495	62	66	133	2043	
<b>Полдник</b>							
	Компот из ягодной смеси	200			30	792	95
	Кекс шоколадный	50	6	18	41	347	78,03
<b>Итого за Полдник</b>		250	6	18	71	1139	
<b>Итого за день</b>		3 320	133	174	423	5096	

Рацион: Ученики

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Отварная курица с овощами в лаваше(Роллы с курицей)	150	5	8	2	136	272
	Овощи в лаваше(ролл с овощами)	100	5	7	2	121	299
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	200	6	6	9	120	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Каша молочная рисовая	200	3	6	20	144	76
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Кофейный напиток с молоком	180	1	1	4	23	104
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Творожок	130	7	4	13	111	140
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 667	44	44	158	1235	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с сыром	100	5	20	7	225	192,02
	Огурец соленый порционный	50			1	7	126
	Бульон куриный с гренками	200	8	7	5	114	36,01
	Запеканка картофельная с мясом	150	2	7	17	146	54
	Зразы картофельные	100	2	5	14	115	54,03
	Крылышки запеченные	90	17	22	2	274	268,01
	Курочка отварная	75	14	14	1	181	107,02
	Соус томатный.	15				3	217,01
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из клубники	200			7	29	166

	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 225	57	78	100	1344	
<b>Полдник</b>							
	Компот из клубники	200			7	29	166
	Булочка Синабон	70	3	4	23	160	278,01
<b>Итого за Полдник</b>		270	3	4	30	189	
<b>Итого за день</b>		3 162	104	126	288	2768	

Рацион: Ученики

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горячий бутерброд с курицей	85	10	11	24	229	47
	Горячий бутерброд с сыром	55	9	13	12	205	47,01
	Кисломолочный напиток	95	3	3	12	79	59
	Мюсли	35	2		29	126	300
	Молоко	200	6	6	9	120	118
	Йогурт натуральный питьевой	100	4	4	14	100	60,01
	Каша манная молочная	200	3	6	18	137	75
	Яйцо вареное	40	5	5		63	257
	Чай с лимоном	200/10/7			15	62	249
	Какао с молоком	200	4	3	27	150	62
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Йогурт в ассортименте	110	4	4	13	96	
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Завтрак</b>		1 487	54	56	198	1484	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	3	3	42	190
	Огурцы свежие порционный	100	2		5	28	127
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	15	10	181	157
	Суп овощной из фасоли в томатном соусе	250	9	6	22	180	231,01
	Котлета куриная.	85	14	22	13	308	100,02
	Мясо отварное	62	27	24		322	121
	Макароны с сыром	150	13	19	42	400	112,02
	Соус сливочный.	15	1	3		27	258,02
	Соус томатный.	15				3	217,01
	Хлеб белый	50	4	1	25	117	246
	Хлеб ржаной	45	4	2	19	117	246,01
	Свежая зелень	50	1		2	16	265
	Компот из сухофруктов	200	1		20	81	168
	Фрукты свежие	100					245
<b>Итого за Обед</b>		1 482	79	95	161	1822	
<b>Полдник</b>							
	Компот из сухофруктов	200	1		20	81	168
	Пудинг из творога	70	20	28	24	437	55,02
<b>Итого за Полдник</b>		270	21	28	44	518	
<b>Итого за день</b>		3 239	154	179	403	3824	
<b>Итого за период</b>		48 438	1684	2071	5520	55341	
<b>Среднее значение за период</b>			112,3	138,1	368	3689,4	

Составил Зав.столовой \_\_\_\_\_ Веткина О.М. Утвердил Управляющий \_\_\_\_\_

Ефанова М.И.