

Согласовано

Утверждаю

ИП Бакулина Т.С.



Директор

В. Сошнина



/Бакулина Т.С./

Меню приготавливаемых блюд завтраки 1-4 классов

Рацион: Неделя:1 День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-11к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2				
	ПРЯНИК 50,	50	2,75	3,25	6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	35	180,25	пром
Итого за Завтрак		520	19,46	20,73	98,53	659,01	пром.

Рацион: Неделя:1 День:вторник (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 210	210	7,42	6,86	45,92	275,52	54-1г
	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 ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		590	31,47	12,34	93,25	610,47	

Рацион: Неделя:1 День:среда (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	125	0,6	0,4	11	44	пром.
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 200	200	8,33	10,12	37,64	275	54-6к
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,4	24,6	134	14/10
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.

Итого за Завтрак	585	16,58	21,5	97,97	636,35	
------------------	-----	-------	------	-------	--------	--

Рацион: **Неделя:1** **День:четверг** (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ П/Ф 100	100	9	6,78	8,44	130,56	П/Ф
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром.
Итого за Завтрак		600	20,85	19,16	103,17	668,31	

Рацион: **Неделя:1** **День:пятница** (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫРНИКИ П/Ф 200	200	13,25	3,88	101,75	573	пром.
	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Повидло 50	50	0,38		45	180,38	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ 26	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром.
Итого за Завтрак		526	20,96	7,91	199,42	1029,64	

Рацион: **Неделя:2** **День:понедельник** (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША "ДРУЖБА" гр 200	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ПРЯНИК 50,	50	2,75	3,25	35	180,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		520	20	18,23	94,93	624,1	

Рацион: **Неделя:2** **День:вторник** (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КУКУРУЗА САХАРНАЯ 100	100	2	0,33	10,17	52,17	54-21з
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 250	250	34,04	10,11	41,53	393,29	54-12м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		600	39,99	10,92	82,93	590,61	

Рацион: **Неделя:2** **День:среда** (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ 200	200	16,8	8,24	10,4	182,88	54-27м
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ (САХАР 5ГР) 200	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
Итого за Завтрак		500	20,6	8,64	38,9	315,98	

Рацион: **Неделя:2** **День:четверг** (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ 50	50	3,85	1,2	26,67	133	пром.

Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	9,36	10,46	43,91	307,18	54-15к
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак	510	18,66	20,34	104,01	674,43	

Рацион:

Неделя:2

День:пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 250	250	28	14	36,9	386	72,03
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Повидло 30	30	0,23		27	108,23	пром.
Итого за Завтрак	535	32,27	18,06	96,07	676,13		