

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	100	16,87	11	22,7	263,9	365
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Каша манная жидкая молочная с	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		550	28,46	18	90,3	648,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Птица, тушенная в соусе красном с	100	18,73	23	0,93	231,4	1 022
	Макаронные изделия отварные с	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед		885	35,01	40	132,64	1038,6
Итого за день		1 435	63,47	58	222,94	1687,1	

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	280	26,05	31	54,16	531,7	1 020
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	31,9	32	101,59	766,1	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	100	11,67	7	0,1	213,4	866
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Сдоба обыкновенная	75	7,1	3	44,37	222,2	941
Итого за Обед		890	32,72	24	141,53	1029,5	
Итого за день		1 440	64,62	56	243,12	1795,6	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Бефстроганов	90	11,29	34	5,38	368,8	1 050,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Завтрак		550	26,99	42	104,09	918,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	100	1,17	8	3,68	97,5	30
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Макаронные изделия отварные с	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		865	31,48	45	116,1	1022,9	
Итого за день		1 415	58,47	87	220,19	1941	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Фрукт свежий	100	0,73		8,73	44,5	973
Итого за Завтрак		550	28,68	27	58,64	609,1	
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,43	3	0,13	35,3	1 052
	Котлета из мяса кур	100	21,02	22	16,14	290,5	1 150
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838	
Итого за Обед		890	44,74	51	157,25	1219,4	
Итого за день		1 440	73,42	78	215,89	1828,5	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Каша овсяная Геркулес вязкая	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт свежий	100	1,08		11,4	54	977
Итого за Завтрак		570	13,93	13	79,8	503,8	
Обед	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6	12 160,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		875	38,41	27	124,14	918,7	
Итого за день		1 445	52,34	40	203,94	1422,5	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса	80	5,76	4	4,82	80,1	967
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Помидоры свежие	30	0,33		1,14	7,2	1 038
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	19,04	13	89,69	562	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	**Жаркое по-домашнему из свинины	250	15,19	35	31,01	497,9	1 025
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	45	3,65		21,96	108,9	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Шаньга со сметаной	75	6,56	4	33,34	156,5	948	
Итого за Обед		865	33,85	48	135,54	1087,3	
Итого за день		1 415	52,89	61	225,23	1649,3	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша рисовая молочная жидкая с	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Фрукт свежий	100	0,55		5,45	26,7	389,04
Итого за Завтрак		550	16,51	12	101,18	512,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024
	Суп картофельный с рыбой	250	4,65	3	19,88	127,1	1 017,01
	**Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток апельсиновый или	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		870	32,54	22	107,06	859	
Итого за день		1 420	49,05	34	208,24	1371,1	

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	**Сырники	65	7,15	7	12,94	146,9	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Каша пшеничная молочная вязкая с	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	35	2,84		17,08	84,7	897
Итого за Завтрак		550	22,02	23	112,21	775	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Биточек рыбный	100	13,25	9	15,89	201,2	1 107
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Гребешок с повидлом	75	5,76	2	50,01	240,9	445
Итого за Обед		890	34,01	24	178,44	1141,5	
Итого за день		1 440	56,03	47	290,65	1916,5	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд горячий с сыром	40	5,41	8	9,87	131,3	10
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Фрукт свежий	100	0,48		11,76	56,4	976
Итого за Завтрак		560	13,3	11	75,19	510,2	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7	130,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Сдоба обыкновенная	75	7,1	3	44,37	222,2	941
Итого за Обед		880	34,61	30	168,26	1087,5	
Итого за день		1 440	47,91	41	243,45	1597,7	

(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 232 руб

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Бисквит яблочный	80	4,02	6	22,23	139,3	678,01
Итого за Завтрак		550	20,72	19	99,8	682,8	
Обед							
	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски *	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		895	33,4	39	119,78	1004,4	
Итого за день		1 445	54,12	58	219,58	1687,2	
Итого за период		17 175	687,52	674	2770,07	20416,9	
Среднее значение за период		1 431,3	57,3	56,2	230,8	1701,4	

Составил _____ Ордин Владислав

Утвердил _____