

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	240	8,97	6	32,54	225,5	852
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Итого за Завтрак	510	19,81	11	91,65	558,9	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 022
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед	701	30,62	31	106,29	820,4		
Итого за день	1 211	50,43	42	197,94	1379,3		

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	230	21,4	26	44,49	436,7	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	500	27,25	27	91,92	671,1	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Шницель мясной	100	1,51	15	2,25	150,7	1 027,03
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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
Итого за Обед	736	14,4	27	92,87	694,1		
Итого за день	1 236	41,65	54	184,79	1365,2		

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: пятница

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
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,04	9	47,6	291	334
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
Итого за Завтрак		580	15,83	15	101,38	593,2	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	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	
Итого за Обед		756	31,57	33	126,22	949	
Итого за день		1 336	47,4	48	227,6	1542,2	

(лист 6)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
Итого за Завтрак		500	18,09	15	109,31	734,4	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	**Биточек куриный	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,02
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	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	
Итого за Обед		736	32,7	35	78,22	692,6	
Итого за день		1 236	50,79	50	187,53	1427	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Каша овсяная Геркулес вязкая	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	молочная с маслом сливочным						
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный 1	30	3,2	1	13,06	82,2	897,02
Итого за Завтрак		500	19,16	17	92,52	612,9	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	40,76	249,8	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		701	31,38	16	102,1	714,9	
Итого за день		1 201	50,54	33	194,62	1327,8	

(лист 8)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,61	4	20,69	222,2	895
	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,01
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Завтрак		510	13,51	13	70,24	552,9
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,36	31	27,28	438,1	1 025
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
Итого за Обед		701	23,89	39	90,47	816,7	
Итого за день		1 211	37,4	52	160,71	1369,6	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское (конд изд)	70	5,25	7	52,08	284,9	1 141
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Итого за Завтрак	500	15,53	14	137,83	671,7	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024
	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2	15,91	101,7	1 017,01
	**Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	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	741	28,69	17	95,75	751,5		
Итого за день	1 241	44,22	31	233,58	1423,2		

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

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
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	230	9,75	9	50,52	351,9	302
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Итого за Завтрак	500	14,97	15	97,42	621,9	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек рыбный	90	11,93	8	14,3	181,1	1 107
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток апельсиновый или мандариновый	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	706	24,94	20	111,9	760,1		
Итого за день	1 206	39,91	35	209,32	1382		

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
Итого за Завтрак		550	15,39	8	89,94	555,6	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	5	33,48	199,9	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
Итого за Обед		716	24,68	24	111,09	775,5	
Итого за день		1 266	40,07	32	201,03	1331,1	

(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета Домашняя	50	6,67	5		90	1 027
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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		520	18,43	17	84,61	573,7	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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		766	29,47	31	105,55	858,6	
Итого за день		1 286	47,9	48	190,16	1432,3	
Итого за период		14 922	547,02	520	2372,35	16982,4	
Среднее значение за период		1 243,5	45,6	43,3	197,7	1415,2	

Составил _____ Кучева Ирина В;