

ООО "КУЛИНАР"


 СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР УЧРЕЖДЕНИЯ _____
 ДАТА _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	79-00						
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом 200/10	200/10	9	11	44	314	173
	Сыр порционно 10	10	2	3		36	15
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209
	Чай с сахаром 200	200			12	45	376
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
Итого за Завтрак		500	19	19	75	552	
Обед	118-52						
	Огурцы соленые 60	60		1	1	8	70
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	8	6	13	133	99,04
	Голубцы ленивые с соусом сметанным 220/30	250	15	19	23	327	296
	Компот из сухофруктов 200	200	1		19	78	349
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		790	29	27	93	727	
Полдник	59-27						
	Булочка с сахаром 100	100	7	3	47	246	421
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200			11	48	377,06
Итого за Полдник		300	7	3	58	294	
Итого за день		1 590	55	49	226	1573	

Зав.производством _____



(лист 2)

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	79-00						
	Огурцы свежие 30 доп. гарнир ко второму блюду	30			1	4	71,19
	Котлета домашняя с соусом сметанно-томатным 75/30	105	13	9	13	190	268
	Картофель отварной 150	150	3	6	25	168	125
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
Итого за Завтрак		525	21	16	72	532	
Обед	118-52						
	Салат из свежих огурцов с луком растительным маслом 60	60	1	4	2	46	20
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 на бульоне	200	3	7	7	109	82
	Гуляш из куриного филе 90	90	14	11	4	165	290
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	202	259,01
	Напиток Витаминизированный Витошка	200			19	78	
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		770	29	27	95	757	
Полдник	59-27						
	Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Сок в ассортименте 180	180	1		18	83	682,02
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
Итого за Полдник		310	4	2	41	208	
Итого за день		1 605	54	45	208	1497	

Зав. производством _____



Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	79-00						
	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке 200/10	210	8	12	36	281	173
	Сыр порционно 10	10	2	3		36	15
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200			11	48	377,06
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
Итого за Завтрак		500	18	20	66	522	
Обед	118-52						
	Салат из свеклы 60	60	1	3	5	51	52
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	4	4	13	104	96
	Котлета (особая) с соусом сметанно-томатным с овощами 90/20	110	13	18	22	306	268
	Пюре картофельное 150	150	3	3	24	132	128
	Сок в ассортименте 200	200	1		20	92	130,02
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		790	26	28	116	842	
Полдник	59-27						
	Булочка домашняя 50.	50	4	4	31	179	424,04
	Молоко кипяченое 180	180	5	5	8	97	385,01
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
Итого за Полдник		330	9	9	49	323	
Итого за день		1 620	53	57	231	1687	



(лист 4)

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	79-00						
	Залеканка из творога с соусом ягодным 120/50	170	19	13	32	325	223,04
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
Итого за Завтрак		520	22	20	72	577	
Обед	118-52						
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60	1	2	6	48	39,02
	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне 190/10	200	3	6	8	105	99
	Бефстроганов из филе куриного 50/40	90	14	12	5	186	245,04
	Рис отварной с овощами 150	150	3	4	33	182	415
	Компот из черной смородины 200/11	200			12	53	342,07
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		765	25	24	94	721	
Полдник	59-27						
	Пирог открытый с повидлом	100	7	3	63	304	400,42
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
Итого за Полдник		300	9	4	77	380	
Итого за день		1 585	56	48	243	1678	

Зав. производством _____



(лист 5)

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	79-00						
	Вареники с картофелем (промышленного производства) 180	180	8	14	59	396	426,04
	Сыр порционно 10	10	2	3		36	15
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Какао с молоком 200/11	200	4	3	16	104	382,03
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
Итого за Завтрак		530	17	20	104	677	
Обед	118-52						
	Винегрет овощной 60	60	1	4	6	64	67
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	7	4	15	125	102
	Рагу овощное с птицей (филе) 240	240	15	16	22	291	289
	Компот из свежих яблок 200/11	200			15	63	394,05
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32	
Итого за Обед		780	28	25	95	724	
Полдник	59-27						
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
	Сок в ассортименте 180	180	1		18	83	682,02
	Яблоко свежее 110	110			11	52	752,03
Итого за Полдник		305	2	5	38	216	
Итого за день		1 615	47	50	237	1617	

Зав. производством _____



(лист 6)

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	79-00						
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 200/10	210	5	10	36	249	174
	Сыр порционно 10	10	2	3		36	15
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
Итого за Завтрак		500	17	19	69	518	
Обед	118-52						
	Огурцы соленые 60	60		1	1	8	70
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 190/10	200	4	6	9	108	88,09
	Плов с филе кур. 240	240	22	20	46	451	291,25
	Компот из кураги 200/11	200	1		19	79	348
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		770	31	27	107	803	
Полдник	59-27						
	Булочка с курагой и крошкой 100	100	8	6	54	302	424
	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
Итого за Полдник		300	14	11	62	408	
Итого за день		1 570	62	57	238	1729	



(лист 7)

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	79-00						
	Огурцы консервированные без уксуса доп. гарнир ко второму блюду 40	40			1	5	70
	Наггетсы куриные п/ф 60	60	8	7	8	126	326,01
	Рис отварной с овощами 150	150	3	4	33	182	415
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200			11	48	377,06
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
Итого за Завтрак		500	14	18	72	521	
Обед	118-52						
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60	1	2	6	48	39,02
	Борщ с фасолью и сметаной 200 на бульоне	200	7	7	23	184	84,03
	Рыба запеченная в сметанном соусе 90	90	16	9	6	172	232
	Пюре картофельное 150	150	3	3	24	132	128
	Компот из сухофруктов 200/11	200	1		19	78	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		770	32	21	110	771	
Полдник	59-27						
	Компот из черной смородины свежемороженой 200/11	200			12	53	342
	Булочка российская 100	100	8	9	66	375	402
Итого за Полдник		300	8	9	78	428	
Итого за день		1 570	54	48	260	1720	



(лист 8)

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	79-00						
	Огурцы свежие 40 доп. гарнир ко второму блюду	40			1	6	71,33
	Макароны с сыром 220	220	14	9	54	358	204
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Какао с молоком 200/11	200	4	3	16	104	382,03
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
Итого за Завтрак		510	21	19	90	628	
Обед	118-52						
	Салат из свеклы и горошка зеленого 60	60	1	5	5	70	53
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 200	200	8	8	15	163	150,02
	Котлета куриная п/ф с соусом 80/20	100	13	7	9	148	
	Сложный гарнир (капуста тушеная, пюре картофельное)	150	3	7	16	139	139
	Кисель Витошка	200			24	98	609
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		780	29	27	101	775	
Полдник	59-27						
	Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Сок в ассортименте 180	180	1		18	83	682,02
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
Итого за Полдник		310	4	2	41	208	
Итого за день		1 600	54	48	232	1611	



Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	79-00						
	Пудинг из творога с соусом ягодным 120/50	170	22	12	35	346	222
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
Итого за Завтрак		520	25	19	75	598	
Обед	118-52						
	Салат из свежих помидоров 60	60	1	3	3	42	23
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	7	4	15	125	102
	Тефтели мясные с рисом соусом 80/30	110	11	10	6	157	278
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	202	259,01
	Напиток из плодов шиповника 200/11	200	1		19	89	388
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		785	31	22	104	762	
Полдник	59-27						
	Булочка домашняя 100	100	8	5	54	289	424,02
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	108	385
Итого за Полдник		300	14	10	64	397	
Итого за день		1 605	70	51	243	1757	



(лист 10)

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	79-00						
	Горошек консервированный 60 доп. гарнир ко второму блюду	60	2		4	24	11,56
	Омлет с картофелем 120	120	9	8	14	160	213
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 60	60	5	1	29	141	28,12
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
Итого за Завтрак		550	18	17	71	514	
Обед	118-52						
	Салат из огурцов свежих 60	60	1	4	2	46	20
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	4	6	14	125	101
	Жаркое по - домашнему 240	240	20	13	29	308	259,36
	Компот из изюма 200/11	200			22	86	348
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		770	29	23	99	722	
Полдник	59-27						
	Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Мандарин 100	100	1		8	38	811
Итого за Полдник		320	3	2	34	166	
Итого за день		1 640	50	42	204	1402	

Зав. производством _____


Меню приготавливаемых блюд
Рацион: Школьники 12 лет и старше
Неделя: 1
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	91-87						
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом 250/10	260	11	12	54	372	173
	Сыр порционно 15	15	3	4		55	15
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1
Итого за Завтрак		565	23	23	91	669	
Обед	137-78						
	Огурцы соленые 100	100	1		2	13	70,02
	Щи по-уральски (с крупой) 250 на бульоне	250	9	7	16	160	99,07
	Голубцы ленивые с соусом сметанным 250/30	280	17	21	26	364	296,02
	Компот из сухофруктов 200/11	200	1		19	78	349,03
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
Итого за Обед		920	34	29	105	817	
Полдник	68-88						
	Булочка с сахаром 150	150	11	5	70	368	421,06
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200			11	48	377,06
Итого за Полдник		350	11	5	81	416	
Итого за день		1 835	68	57	277	1902	

Зав.производством _____



(лист 2)

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	91-87						
	Огурцы свежие 40 доп. гарнир ко второму блюду	40			1	6	71,33
	Котлета домашняя с соусом сметанно-томатным 75/30	105	13	9	13	190	268
	Картофель отварной 180	180	4	6	30	189	125
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1
Итого за Завтрак		575	23	18	84	595	
Обед	137-78						
	Салат из свежих огурцов с луком растительным маслом 100	100	1	5	5	71	20,05
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 240/10 на бульоне	250	4	9	9	134	82,17
	Гуляш из куриного филе 100	100	15	9	4	159	290,08
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	7	38	243	171
	Напиток Витаминизированный Витошка	200			19	78	
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
Итого за Обед		920	34	31	117	887	
Полдник	68-88						
	Печенье 40	40	3	4	30	167	
	Сок в ассортименте	200	1		20	92	682
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
Итого за Полдник		350	5	4	58	301	
Итого за день		1 845	62	53	259	1783	

Зав. производством _____



(лист 3)

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	91-87						
	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке 250/10	260	10	13	43	330	173,07
	Сыр порционно 15	15	3	4		55	15
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200			11	48	377,06
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1
Итого за Завтрак		565	22	24	80	630	
Обед	137-78						
	Салат из свеклы 100	100	1	5	8	85	52,04
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 250.на бульоне	250	4	4	17	120	96,02
	Котлета (особая) с соусом сметанно-томатным с овощами 90/20	110	13	18	22	306	268
	Пюре картофельное 180	180	4	7	27	187	128
	Сок в ассортименте 200	200	1		20	92	130,02
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
Итого за Обед		930	29	35	136	992	
Полдник	68-88						
	Булочка домашняя 50.	50	4	4	31	179	424,04
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	108	385
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
Итого за Полдник		350	10	9	51	334	
Итого за день		1 845	61	68	267	1956	

Зав.производством _____



(лист 4)

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	91-87						
	Запеканка из творога с соусом ягодным 150/50	200	24	15	37	382	223,05
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
Итого за Завтрак		550	27	23	79	645	
Обед	137-78						
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100	2	4	10	80	39,03
	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне 240/10	250	4	8	11	131	99,08
	Бефстроганов из филе куриного 100	100	16	13	6	203	245,05
	Рис припущенный с овощами 180	180	4	5	39	219	415,01
	Компот из черной смородины 200/11	200			12	53	342,07
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
Итого за Обед		920	32	31	120	888	
Полдник	68-88						
	Пирог открытый с повидлом 150	150	10	5	95	459	400,44
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
Итого за Полдник		350	12	6	109	535	
Итого за день		1 820	71	60	308	2068	

Зав.производством _____



(лист 5)

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	91-87						
	Вареники с картофелем (промышленного производства) 220	220	11	16	76	495	426,05
	Сыр порционно 15	15	3	4		55	15
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Какао с молоком 200/11	200	4	3	16	104	382,03
	Батон йодированный 30	30	2	1	16	81	28,08
Итого за Завтрак		565	20	24	118	782	
Обед	137-78						
	Винегрет овощной 100.	100	2	5	9	88	67,03
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8	6	19	162	102,01
	Рагу овощное с птицей (филе) 280	280	18	17	26	324	289,04
	Компот из свежих яблок 200/11	200			15	63	394,05
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
Итого за Обед		920	34	29	111	839	
Полдник	68-88						
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	Сок в ассортименте	200	1		20	92	682
	Яблоко свежее 120	120			12	56	338
Итого за Полдник		350	2	9	51	311	
Итого за день		1 835	56	62	280	1932	

Зав.производством _____



(лист 6)

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	91-87						
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 250/10	260	6	10	43	290	174,01
	Сыр порционно 15	15	3	4		55	15
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1
Итого за Завтрак		565	20	22	83	618	
Обед	137-78						
	Огурцы соленые 100	100	1		2	13	70,02
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 240/10	250	4	7	12	131	88,12
	Плов с филе кур. 280	280	24	23	54	519	291,11
	Компот из кураги 200/11	200	1		19	79	348
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
Итого за Обед		920	36	31	129	944	
Полдник	68-88						
	Булочка с курагой и крошкой 150	150	13	10	81	463	424
	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
Итого за Полдник		350	19	15	89	569	
Итого за день		1 835	75	68	301	2131	

Зав. производством _____



(лист 7)

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	91-87						
	Огурцы консервированные без уксуса доп. гарнир ко второму блюду 40	40			1	5	70
	Наггетсы куриные п/ф 90	90	11	9	11	171	326,03
	Рис припущенный с овощами 180	180	4	5	39	219	415,01
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200			11	48	377,06
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1
Итого за Завтрак		570	19	23	88	643	
Обед	137-78						
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100.	100	2	4	10	80	39,04
	Борщ с фасолью и сметаной 250 на бульоне	250	9	9	29	236	84,17
	Рыба запеченная в сметанном соусе 100.	100	18	10	7	194	232,03
	Пюре картофельное 180	180	4	7	27	187	128
	Компот из сухофруктов 200/11	200	1		19	78	349,03
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
Итого за Обед		920	40	31	134	977	
Полдник	68-88						
	Компот из черной смородины свежемороженой 200/11	200			12	53	342
	Булочка российская 150	150	12	13	99	357	402,08
Итого за Полдник		350	12	13	111	410	
Итого за день		1 840	71	67	333	2030	

Зав. производством _____



(лист 8)

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	91-87						
	Огурцы свежие 40 доп. гарнир ко второму блюду	40			1	6	71,33
	Макароны с сыром 1/250	250	15	11	61	403	204
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Какао с молоком 200/11	200	4	3	16	104	382,03
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1
Итого за Завтрак		550	23	23	104	713	
Обед	137-78						
	Салат из свеклы и горошка зеленого 100	100	2	9	8	117	53,02
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 250.	250	10	10	19	150	150,16
	Котлета куриная п/ф с соусом 80/20	100	13	7	9	148	
	Сложный гарнир (капуста тушеная, пюре картофельное) 180	180	4	9	30	275	139
	Кисель Витошка	200			24	98	609
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
Итого за Обед		920	35	36	132	990	
Полдник	68-88						
	Печенье 40	40	3	4	30	167	
	Сок в ассортименте	200	1		20	92	682
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
Итого за Полдник		350	5	4	58	301	
Итого за день		1 820	63	63	294	2004	

Зав.производством _____



(лист 9)

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	91-87						
	Пудинг из творога с соусом ягодным 150/50	200	26	15	41	409	222,02
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
Итого за Завтрак		550	29	23	83	672	
Обед	137-78						
	Салат из свежих помидоров 100	100	1	5	4	70	23,01
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8	6	19	162	102,01
	Тефтели мясные с рисом соусом 80/30	110	11	10	6	157	278
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	7	38	243	171
	Напиток из плодов шиповника 200/11	200	1		19	89	388
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04	
Итого за Обед		930	35	29	128	923	
Полдник	68-88						
	Булочка домашняя 150	150	13	8	81	441	424,03
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	108	385
Итого за Полдник		350	19	13	91	549	
Итого за день		1 830	83	65	302	2144	

Зав.производством _____



(лист 10)

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	91-87						
	Горошек консервированный 60 доп. гарнир ко второму блюду	60	2		4	24	11,56
	Омлет с картофелем 170	170	13	11	19	226	213,02
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 60	60	5	2	31	157	28,12
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
Итого за Завтрак		600	22	21	78	596	
Обед	137-78						
	Салат из огурцов свежих 100	100	1	5	5	77	20,06
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне 250	250	5	7	18	157	101,02
	Жаркое по - домашнему 1/280	280	23	15	34	363	259,08
	Компот из изюма 200/11	200			22	86	348
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
Итого за Обед		920	35	28	121	885	
Полдник	68-88						
	Печенье 40	40	3	4	30	167	
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
Итого за Полдник		350	4	4	49	254	
Итого за день		1 870	61	53	248	1735	

Зав. производством _____