

Меню приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 День: 5							
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,98
	КАКАО С МОЛОКОМ	230	4,69	4,08	20,21	136,72	11,85
	Каша молочная гречневая с маслом.	215	8,84	11,3	45,36	319,42	16,86
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	4,85
	Итого за Завтрак 1	500	17,38	19,38	90,24	606,64	38,54
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	7,3
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	1,71
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,29	5,13	10,94	96,52	7,06
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С	205	6,45	8,37	9,82	144,94	10,46
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	150	3,72	3,38	39,02	201,37	10,14
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	34,76
	Итого за Обед	810	31,87	32,6	114,96	888,25	75,24
	Итого за день	1 310	49,25	51,98	205,2	1 494,89	113,78

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 День: 1							
Завтрак 1							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	225	0,14	0,02	16,52	67,39	3,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1,99
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	17,09
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,7	10,32	40,9	280	17,87
	Итого за Завтрак 1	490	12,58	17,97	80,6	535,69	40,87
Обед							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3,48
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	60	0,57	3,64	2,18	42,42	12,16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200		4,66	13,22	175,6	7,72
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	70	11,83	15,75	12,45	240	37,17
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	2,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	8,6	6,09	38,64	243,75	8,25
	Итого за Обед	760	24,5	31,88	103,21	880,24	75,29
	Итого за день	1 250	37,08	49,85	183,81	1 415,93	116,16

Меню приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 День: 2							
Завтрак 1							
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	126,9	6,53
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	2,33
	Каша молочная пшеничная с маслом	190	7,6	9,73	38,99	274,44	17,03
	Итого за Завтрак 1	545	19,85	10,47	82,31	505,34	34,89
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	205	6,27	8,23	8,96	142,07	10,74
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	3,6
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	1,71
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,48	0,06	1,02	55,2	7,5
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	190	4,71	4,28	49,43	255,07	12,85
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	34,76
	Итого за Обед	810	32,19	28,31	116,75	908,36	74,97
	Итого за день	1 355	52,04	38,78	199,06	1 413,7	109,86

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 День: 3							
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	3,98
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,89	10,31
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	9
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	190	5,5	10,11	30,29	235,23	13,63
	Итого за Завтрак 1	530	22,42	14,37	67,95	492,12	36,92
Обед							
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	220	0,86	0,04	30,39	126,28	8,91
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	4,57
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	6,95	6,47	13,96	151,6	7,97
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200	5,6	8,8	37,2	250	15,33
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,64	3,46	3,65	108,5	30,06
	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,56	2	2,35	29,63	2,28
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	4,27
	Итого за Обед	910	34,65	27,67	119,94	878,96	73,39
	Итого за день	1 440	57,07	42,04	187,89	1 371,08	110,31