

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 кл

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Чай с сахаром	200	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>17,98</b>	<b>17</b>	<b>75,19</b>	<b>585,2</b>	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 кл

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	90	7	9	14,39	219,1	827
	Рис припущенный	200	3,05	3	25,01	225,5	512
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>13,03</b>	<b>14</b>	<b>71,18</b>	<b>604,9</b>	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 кл

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	100	1,83	9	29,75	208	833
	Сырники @	140	9,8	8	21,35	210,9	1 066,01
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>15,5</b>	<b>21</b>	<b>88,89</b>	<b>653,3</b>

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 кл

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса свинины @ без муки	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Рис припущенный	200	7,77	4	46,45	255,3	516
	Чай с сахаром	200			11,18	44,7	854,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>21,69</b>	<b>31</b>	<b>81,5</b>	<b>626,7</b>	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 кл

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Домашняя @	90	12	10		256,2	661,04
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,55	10	39,85	240,8	998
	Чай с сахаром	200			14,4	57,5	1 188
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>29,53</b>	<b>31</b>	<b>119,25</b>	<b>1039,2</b>	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 кл

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Чай с молоком	200	1,23	1	14,4	79,2	854
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		510	10,44	18	69,78	518	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 кл

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Кукуруза отварная	50	5,67	3	8	67,4	604
	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	132,4	1 069
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с сахаром	200	0,1		16	60,2	971
<b>Итого за Завтрак</b>		490	27,4	16	66,64	521,8	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 кл

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Икра овощная морковная	100	0,93	6	14,44	79,7	814
	Омлет натуральный	150	11,09	10	12,77	220,3	972
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		465	18,06	21	54,84	518,7	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 кл

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Голубцы ленивые мясные @	90	7,42	9	7,35	141,7	967,05
	Рис припущенный	200	6,47	3	38,71	212,7	516
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай с лимоном @	200	0,05		13,65	53,9	686
<b>Итого за Завтрак</b>		540	21,73	19	76,84	571,4	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 кл

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Пудинг творожный	150	12,47	9	14,94	205,5	1 073
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		400	23,5	29	111,96	951,3	

Составил \_\_\_\_\_ Субботина Елена Ник

Утвердил \_\_\_\_\_