

Меню приготавливаемых блюд

Меню 12 лет и старше (Завтрак РП) Екате^р Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Пюре картофельное	190	4,2	11	34,42	266	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	21,17	41	83,85	726	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Завтрак РП) Екате^р Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Ромштекс	100	16,41	15	15,08	238,9	1 308,06
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Чай с лимоном*	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб пшеничный	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	30,32	22	109,48	729,8	

(лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Завтрак РП) Екате^р Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	100	13,65	19	1,11	194,4	1 028
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	190	8,41	6	38,02	238,5	822
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Чай с шиповником	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб пшеничный	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	27,88	27	84,89	652,7	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Завтрак РП) Екате^р Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Пюре картофельное	190	4,2	11	34,42	266	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Чай с лимоном*	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	82,2	897
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		570	23,7	25	78,68	673,8	

(лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (Завтрак РП) Екате^р Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 026
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Чай с лимоном*	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	82,2	897
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
Итого за Завтрак		550	44,39	19	88,33	711,8	

рацион 12лет и старше (Завтрак РП) Екате Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Рис с фасолью стручковой и моровью	190					1 472
	Чай с фруктами	200	0,09		20,26	79,8	483,03
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	24,67	9	57,45	495,1	

(лист 7)

Рацион: Меню 12лет и старше (Завтрак РП) Екате Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	16,96	15	13,72	254,8	1 085,01
	Картофель отварной	190	3,83	7	30,77	209	518
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Итого за Завтрак		560	28,82	27	80,37	700,7
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	30	0,38	1	9,01	43,3	45
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Азу из говядины	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из яблок и апельсин	200			0,24	1	1 473
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		820	18,48	30	114,88	753,2	
Итого за день		1 380	47,3	57	195,25	1453,9	

(лист 8)

Рацион: Меню 12лет и старше (Завтрак РП) Екате Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Булгур рассыпчатый	190	5,94	7	42,4	253,2	1 000,02
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак		550	35,12	11	91,09	652,8

(лист 9)

Рацион: Меню 12лет и старше (Завтрак РП) Екате Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бифстроганов	100	12,55	37	5,98	409,8	1 050,01
	Рис припущенный	190	3,86	4	31,68	279,3	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак		550	22,23	43	83,42	908,9

(лист 10)

Рацион: Меню 12лет и старше (Завтрак РП) Екате Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,02	8	41,41	279,7	1 003
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Итого за Завтрак		560	34,63	33	88,48	710,7