



Меню приготавливаемых блюд завтраков Мостовский район
Учащихся 5-11 классов учащихся в I смену, осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого	550	690	13,68	8,3	101,82	522,86	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
завтрак	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,4	53,4	51
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		750	12,85	20,1	108,96	711,71	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,6	314
	Сок натуральный (яблочный)	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		760	16,97	32,06	90,92	898,31	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
	Рыба запеченная (горбуша)	150	14,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434

	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		610	24,5	21,97	88,79	729,16	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	25,6	30,0	59,4	651,5	323
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
		750	33,3	31,3	125,2	964,2	
Итого	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,46	27,7	27,6	188,6	133
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
		630	11,76	28,95	87	465,31	
Итого	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи			Белки	Жиры	Угле-		
					воды		
Неделя 2 День 7							
	Рагу из овощей	150	2,19	13,61	10,65	173,85	
	Птица отварная с соусом томатным	120	17,04	13,26	3,87	202,8	409/462
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
		550	25,13	27,62	64,32	607,36	
Итого	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи			Белки	Жиры	Угле-		
					воды		
Неделя 2 День 8							
	Шницель мясной рубленый	100	7,8	17,5	14,3	286	386
завтрак	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
		530	20,35	28,2	90,25	737,7	
Итого	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи			Белки	Жиры	Угле-		
					воды		
Неделя 2 День 9							
	Макароны отварные с овощами	150	3	7,8	23,03	174	300
	Птица отварная с соусом томатным	120	17,04	13,26	3,87	202,8	409/462

завтрак	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
		550	26,04	21,93	100,5	704,51	
Итого	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,4	53,4	51
завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
		700	12,65	19,9	104,06	688,2	
Итого	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы		
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
		#####	#####	#####	#####	#####	
	итого за 10 дней	#####	#####	#####	#####	#####	
	итого среднее за 1 день		22,50	23,00	95,75	680,00	