



<b>завтрак</b>	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>25,11</b>	<b>17,87</b>	<b>72,7</b>	<b>537,9</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1 День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Пудинг из творога с рисом	200	27,7	27,3	37,6	516,0	324
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,6	16,65	98,4	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Фрукты свежие ( яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	118
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>35,1</b>	<b>31,2</b>	<b>115,21</b>	<b>897,2</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2 День 6</b>							
<b>завтрак</b>	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105	607
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр 55%( порционно)	20	1,68	5,22	0	68,6	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие ( груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>16,98</b>	<b>17,47</b>	<b>114,85</b>	<b>681,4</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2 День 7</b>							
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	180	15,5	24,09	4,15	293,53	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Кисломолочный напиток(йогурт 3,2%)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>28,94</b>	<b>30,41</b>	<b>61,01</b>	<b>639,93</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448

	Каша пшеничная вязкая	150	6,4	8,9	28,53	220,35	262
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>31,53</b>	<b>32,5</b>	<b>97,09</b>	<b>808,6</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром с сыром	150	6,7	5,2	28,53	188,78	302
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	534
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>18,21</b>	<b>14,88</b>	<b>107,82</b>	<b>639,63</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b> <b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	215	29,9	23,36	47,3	518,8	323
	Кисломолочный напиток(ряженка 2,5 %)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,68	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>39,66</b>	<b>28,82</b>	<b>90,66</b>	<b>784,6</b>	

Утверждаю:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Согласовано :

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Меню приготавливаемых блюд обедов Мостовский район

Учащихся 1-4 классов, обучающихся во II смену, зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День1</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Рыба запеченная	100	18,22	9,5	4,5	157	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>		<b>838</b>	<b>30,53</b>	<b>22,21</b>	<b>99,16</b>	<b>704,80</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День2</b>							
<b>обед</b>	Салат из свёклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,74	70,5	114
	Кисломолочный напиток(кефир 2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>988</b>	<b>34,54</b>	<b>38,68</b>	<b>112,27</b>	<b>944,25</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 3</b>							
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная с соусом томатным	120	17,67	15,4	4,73	228,05	409/448

обед	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	515
<b>Итого</b>		<b>808</b>	<b>33,85</b>	<b>32,83</b>	<b>77,72</b>	<b>743,25</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1</b> <b>День 4</b>							
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень говяжья в соусе	105	13,9	8,08	5,7	151,2	406
	Рагу из овощей	150	3,8	8,0	12,8	135,0	201
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>973</b>	<b>36,65</b>	<b>31,53</b>	<b>110,75</b>	<b>886,80</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1</b> <b>День 5</b>							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	515
	<b>Итого</b>		<b>718</b>	<b>29,45</b>	<b>26,97</b>	<b>62,88</b>	<b>614,80</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2</b> <b>День 6</b>							
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гуляш из говядины	90	15,4	16,5	3,15	222,7	373
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок	180	0,09	0,1	21,06	86,4	520
<b>Итого</b>		<b>878</b>	<b>31,29</b>	<b>31,91</b>	<b>103,38</b>	<b>828,30</b>	
<b>Прием</b>	<b>Наименование</b>	<b>Вес</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергети</b>	<b>№ рецеп-</b>

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	туры
<b>Неделя 2</b> День 7							
<b>обед</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,12	3,18	70,2	18
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (кизилловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
<b>Итого</b>		<b>688</b>	<b>23,94</b>	<b>27,79</b>	<b>77,62</b>	<b>667,8</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	Пищевые вещества			<b>Энергети- ческая ценность</b>	<b>№ рецеп- туры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле- воды</b>		
<b>Неделя 2</b> День 8							
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная	90	16,4	8,6	4,1	141,3	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,9	94,5	428
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
<b>Итого</b>		<b>808</b>	<b>30,90</b>	<b>20,95</b>	<b>81,43</b>	<b>628,20</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	Пищевые вещества			<b>Энергети- ческая ценность</b>	<b>№ рецеп- туры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле- воды</b>		
<b>Неделя 2</b> День 9							
<b>обед</b>	Кукуруза отварная	60	5,3	3,36	37	199,74	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень запеченная	90	12,15	8,28	37,74	143,1	581
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>		<b>778</b>	<b>28,56</b>	<b>22,37</b>	<b>163,62</b>	<b>843,44</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	Пищевые вещества			<b>Энергети- ческая ценность</b>	<b>№ рецеп- туры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле- воды</b>		
<b>Неделя 2</b> День 10							
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432

	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	56	4,25	0,45	27,55	131,6	114
	Кондитерское изделие (печенье)	30	0,84	0,99	23,19	165	608
	Сок натуральный (кисилловый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
<b>Итого</b>		<b>804</b>	<b>26,07</b>	<b>34,74</b>	<b>121,14</b>	<b>980,40</b>	





	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
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>37,61</b>	<b>23,3</b>	<b>83,31</b>	<b>667,81</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1 День 5</b>							
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	Соус шоколадный	50	2,85	2,7	23,11	128,1	484
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	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	0,8	0,8	19,6	94	118
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>47,09</b>	<b>33,6</b>	<b>151,71</b>	<b>1103,3</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1 День6</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	5,35	6,45	20,65	164,75	170
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	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	0,3	10,3	47	118
<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>11,65</b>	<b>7,5</b>	<b>80,55</b>	<b>441,46</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2 День 7</b>							
<b>завтрак</b>	Кондитерское изделие ( Вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр порционно55%	12	1	3,13	0	44,59	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>692</b>	<b>17,72</b>	<b>15,78</b>	<b>128,32</b>	<b>725,4</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2 День 8</b>							
	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	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

	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>32,12</b>	<b>33,27</b>	<b>61,61</b>	<b>713,46</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>завтрак</b>	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Каша пшеничная	180	7,67	10,67	34,23	264,42	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>34,87</b>	<b>32,2</b>	<b>108,13</b>	<b>864,13</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром	180	8,3	6,2	34,23	226,5	302
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	534
	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
<b>Итого</b>		<b>710</b>	<b>21,27</b>	<b>16,07</b>	<b>121,76</b>	<b>718,26</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 11</b>							
<b>завтрак</b>	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	Кисломолочный напиток(ряженка2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Чай с сахаром	200	0,1	2	15	60	501
	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
<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>49,81</b>	<b>37,8</b>	<b>130,14</b>	<b>1047,3</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 12</b>							
<b>завтрак</b>	Кондитерское изделие (печенье)	68	5,1	6,6	50,59	283,56	609
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	220	6,1	5,5	8,8	110	535
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>748</b>	<b>26,08</b>	<b>22,71</b>	<b>139,15</b>	<b>849,77</b>	

Утверждаю:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Согласовано :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Меню приготавливаемых блюд обедов Мостовский район

Учащихся 5-11 классов, обучающихся во II смену, зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День1</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>992</b>	<b>43,03</b>	<b>27,50</b>	<b>120,17</b>	<b>880,60</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День2</b>	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кисломолочный напиток (кефир2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>1132</b>	<b>40,23</b>	<b>41,85</b>	<b>135,55</b>	<b>1090,75</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 3</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515

<b>Итого</b>		<b>1142</b>	<b>43,52</b>	<b>36,56</b>	<b>109,90</b>	<b>944,85</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1 День 4</b>							
<b>обед</b>	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	121
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Печень запеченная	100	13,3	7,7	5,5	144	406
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	210	10,5	6,72	17,85	182,7	536
	Сок с трубочкой( апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>1052</b>	<b>40,02</b>	<b>29,46</b>	<b>128,56</b>	<b>954,20</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1 День 5</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
<b>Итого</b>		<b>1037</b>	<b>34,35</b>	<b>28,48</b>	<b>104,27</b>	<b>822,90</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1 День6</b>							
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Суп с крупой рисовой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Макароны отворные с сыром	180	10,8	9,09	30,6	247,5	301
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
<b>Итого</b>		<b>1142</b>	<b>30,40</b>	<b>44,89</b>	<b>150,39</b>	<b>1214,25</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2 День 7</b>							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136	2
	Суп картофельный	250	2,7	2,9	18,9	111,3	200

обед	Гуляш из говядины	100	17,1	18,33	3,5	247,4	367
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Кисель из яблок	180	0,09	0,1	21,06	86,4	520
<b>Итого</b>		<b>1132</b>	<b>38,96</b>	<b>47,04</b>	<b>137,40</b>	<b>1132,40</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	18,4	18,8	14,55	302,11	366
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	593
	Сок натуральный (кислородный)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
<b>Итого</b>		<b>902</b>	<b>35,16</b>	<b>36,88</b>	<b>142,98</b>	<b>1058,76</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	537
<b>Итого</b>		<b>972</b>	<b>42,03</b>	<b>29,96</b>	<b>101,73</b>	<b>824,25</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
обед	Кукуруза отварная	100	8,8	5,6	61,6	332,9	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Печень запеченная	110	14,63	8,47	6,05	158,4	406
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
<b>Итого</b>		<b>952</b>	<b>38,03</b>	<b>27,24</b>	<b>177,19</b>	<b>1112,40</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		

Неделя 2 День 11							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Сок натуральный (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>857</b>	<b>19,81</b>	<b>38,76</b>	<b>123,77</b>	<b>1017,20</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 12							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	152
	Птица отварная с молочным соусом и морковью	140	20,6	18,0	5,5	266,1	409-/448
	Икра свекольная	180	4,3	12,7	18,7	207,0	124
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	23,4	96	520
		<b>982</b>	<b>36,85</b>	<b>34,63</b>	<b>118,59</b>	<b>917,80</b>	