

«Согласовано»

Директор МАОУ Гимназия №2



В.К.Гевлич

«Утверждало»

ООО «УСПЕХЪ»



Н.В.Соролова

## Меню приготовления блюд

Для обучающихся, получающих начальное общее образование 1-4 классов

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7 до 11 лет (96,14 руб)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с мясом	240	15,8	17,7	35	362,5	265
	Огурцы консервированные	10	0,08	0,01	0,17	1,1	149
	Напиток из свежемороженой ягод	200	0,17	0,04	25	98,5	491
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,8	63,5	574
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,2	14
	Сыр	10	2,6	2,2		35	15
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>21,25</b>	<b>28,45</b>	<b>89,07</b>	<b>696,8</b>	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели "мясные" с соусом красным (мясное блюдо)	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,90	5,3	43,5	249	171
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	69,4	573
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,4	пр
	Чай с лимоном	200/10	0,2	0	9	38	377
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>700</b>	<b>19,4</b>	<b>14,0</b>	<b>96,8</b>	<b>577,3</b>	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	11,8	15	41	347	175
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,2	14
	Сыр	20	5,2	5,4		70	15
	Фрукт сезонный	120	0,48	0,48	11,76	53,28	пр
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Какао с молоком	200	4	3	21	127	382
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>22,58</b>	<b>32,08</b>	<b>88,86</b>	<b>733,48</b>	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога запеченный с соусом ( в ассортименте)	150/50	21,66	15,2	89,16	507,2	220/326,334
	Кондитерское изделие	30	1,7	2	10,5	63	пр
	Чай с сахаром	200	0,2		9,1	36	376
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,4	пр
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>24,36</b>	<b>18,00</b>	<b>128,36</b>	<b>694,6</b>	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блины с соусом ( в ассортименте)	130/40	13,1	13,6	36,5	311,8	397/326,334
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	461
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	9,7	46,2	573
	Омлет натуральный с сыром	110	7,22	14,53	3,66	174,35	220
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>22,5</b>	<b>28,74</b>	<b>70,72</b>	<b>621,63</b>	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном (мясное блюдо)	110	6,5	7,7	10,1	132,5	271/422
	Гороховое пюре	150	8,8	7,6	29	220	199
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9,2	42,3	574
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,2	14
	Сыр	10	2,6	2,2		35	15
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Чай с лимоном	200/10	0,2	0	9	38	377
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>20,2</b>	<b>25,9</b>	<b>72,4</b>	<b>604</b>	
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: вторник</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная с соусом красным (мясное бл.)	110	7,5	8,50	3,5	120,5	101/422
	Рис отварной	150	2,4	3,9	33	176,7	234
	Огурцы консервированные	10	0,08	0,01	0,17	1,1	149
	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9,2	42,3	574
	Сыр	10	2,6	2,2		35	15
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	17,2	98,5	491
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>14,75</b>	<b>15,75</b>	<b>78,07</b>	<b>544,1</b>	
		<b>Неделя: 2</b>		<b>День: среда</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,3	12,1	4,2	149,3	212
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	9,7	46,2	573
	Масло сливочное шоколадное	10	0,1	7,3	0,1	66,2	14
	Дблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,4	пр
	Какао с молоком	200	4	3	22	105	382
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17,7</b>	<b>24,23</b>	<b>70,6</b>	<b>525,1</b>		

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	14,0	16,8	53,8	421,5	173
	Батон витаминизированный	30	1,2	1	16	75	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,2	14
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28	пр
	Сыр	20	5,2	5,4		70	15
	Чай с лимоном	200/10	0,2	0	9	38	377
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>21,18</b>	<b>30,98</b>	<b>90,66</b>	<b>723,98</b>	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тертели " мясные" с соусом красным (мясное блюдо)	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422
	Макаронные изделия отварные	190	9,1	15,83	49,3	376,1	202
	Батон витаминизированный	30	1,2	1	16	75	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,2	14
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	461
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	9,7	46,2	573
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,3</b>	<b>31,96</b>	<b>94,3</b>	<b>732,0</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>205,22</b>	<b>250,09</b>	<b>879,84</b>	<b>6452,99</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>21</b>	<b>25</b>	<b>88</b>	<b>645</b>		