

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Обуч-ся 1-4кл.,ГП

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Масло сливочное.	10		6		57	365
	Горошек зелёный	60	14	1	32	182	54,2
	Омлет натуральный .	160	16	22	4	280	54,1
	Кофейный нап с молоком .	200	4	4	12	99	54,23
	Мандарины	100					422
	Батон нарезной.	30	2		14	64	111
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>560</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>62</b>	<b>682</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>62</b>	<b>682</b>	

(лист 2)

Рацион: Обуч-ся 1-4кл.,ГП

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая молочная овсяная	200	7	9	27	216	54,22
	Какао с молоком .	220	5	5	15	131	54,21
	Батон нарезной.	30	2		14	64	111
	Бананы	130	1		11	50	425
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>580</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>67</b>	<b>461</b>
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>67</b>	<b>461</b>	

Рацион: Обуч-ся 1-4кл.,ГП

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Салат из свеклы отварной .	80	1	4	7	68	54,13
	Рис с овощами	150	6	7	36	226	54,26
	Курица отварная	90					54,21
	Чай с сахаром .	200			6	25	54,2
	Батон нарезной.	30	2		14	64	111
<b>Итого за Завтрак 1</b>		550	9	11	63	383	
<b>Итого за день</b>		550	9	11	63	383	

(лист 4)

Рацион: Обуч-ся 1-4кл.,ГП

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Масло сливочное.	10		6		57	365
	Каша " Дружба"	220	4	7	21	166	54,16
	Чай с молоком сахаром	200	2	2	9	58	54,4
	Мармелад	30			24	96	411
	Батон нарезной.	30	2		14	64	111
<b>Итого за Завтрак 1</b>		490	8	15	68	441	
<b>Итого за день</b>		490	8	15	68	441	

Рацион: Обуч-ся 1-4кл.,ГП

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Салат "Мозаика "	60	3	5	9	90	94
	Омлет натуральный .	180	18	25	4	315	54,1
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	31	54,3
	Батон нарезной.	30	2		14	64	111
	Джем из абрикосов	25			18	69	900
<b>Итого за Завтрак 1</b>		495	23	30	52	569	
<b>Итого за день</b>		495	23	30	52	569	

Рацион: Обуч-ся 1-4кл.,ГП

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Масло сливочное.	10		6		57	365
	Помидор в нарезке	60			3	12	54,3
	Омлет с зеленым горошком	150	13	14	6	206	54,2
	Чай с сахаром .	200			6	25	54,2
	Батон нарезной.	30	2		14	64	111
	Зефир	50	1		58	232	410
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	16	20	87	596	
<b>Итого за день</b>		500	16	20	87	596	

Рацион: Обуч-ся 1-4кл.,ГП

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Лапшевник с творогом	200	15	11	12	390	222
	Соус сметанный натуральный	50	2	9	4	104	54,4
	Чай с лимоном и сахаром	220			8	34	54,3
	Батон нарезной.	30	2		14	64	111
<b>Итого за Завтрак 1</b>		500	19	20	38	592	
<b>Итого за день</b>		500	19	20	38	592	

Рацион: Обуч-ся 1-4кл.,ГП

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Салат из моркови и чернослива	60	1		14	60	54,17
	Рис отварной .	150	4	5	40	218	54,6
	Котлета из курицы	90	12	7	6	136	54,5
	Чай с сахаром .	200			6	25	54,2
	Батон нарезной.	30	2		14	64	111
<b>Итого за Завтрак 1</b>		530	19	12	80	503	
<b>Итого за день</b>		530	19	12	80	503	

Рацион: Обуч-ся 1-4кл.,ГП

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Помидор в нарезке	60			3	12	54,3
	Омлет натуральный	150	15	21	4	262	54,1
	Какао с молоком	200	5	5	14	119	54,21
	Батон нарезной	30	2		14	64	111
	Пряники заварные	35	2	2	26	128	406
<b>Итого за Завтрак 1</b>		475	24	28	61	585	
<b>Итого за день</b>		475	24	28	61	585	

(лист 10)

Рацион: Обуч-ся 1-4кл.,ГП

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	8	8	1	107	54,1
	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	10	13	45	338	54,11
	Напиток из шиповника	200			11	48	54,13
	Батон нарезной	30	2		14	64	111
<b>Итого за Завтрак 1</b>		480	20	21	71	557	
<b>Итого за день</b>		480	20	21	71	557	