

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8	1 046
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	180	7,63	7	39,54	275,4	302
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Итого за Завтрак	560	12,24	8	91,85	549,1	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Обед	716	23,14	37	113,51	920,9	
Итого за день		1 276	35,38	45	205,36	1470	

(лист 2)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	500	33,81	30	75,75	725,4	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	90	10,5	7	0,09	192,1	866
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Обед	716	27,52	20	103,96	807,3	
Итого за день		1 216	61,33	50	179,71	1532,7	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	240	8,97	6	32,54	225,5	852
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		510	19,81	11	91,65	558,9	
Обед							
	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 022
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		701	30,62	31	106,29	820,4	
Итого за день		1 211	50,43	42	197,94	1379,3	

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Плов с мясом птицы	230	21,4	26	44,49	436,7	1 020
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	27,25	27	91,92	671,1	
Обед							
	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Шницель мясной	100	1,51	15	2,25	150,7	1 027,03
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Обед		736	14,4	27	92,87	694,1	
Итого за день		1 236	41,65	54	184,79	1365,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,04	9	47,6	291	334
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
Итого за Завтрак		580	15,83	15	101,38	593,2	
Обед							
	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		756	31,57	33	126,22	949	
Итого за день		1 336	47,4	48	227,6	1542,2	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
		Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
		Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
		Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
		Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
Итого за Завтрак			500	18,09	15	109,31	734,4	
Обед								
		Лук репчатый	1			0,01	0,1	
		Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
		Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
		**Биточек куриный	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,02
		Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
		Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
		Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
		Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Обед			736	32,7	35	78,22	692,6	
Итого за день			1 236	50,79	50	187,53	1427	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: Полевой ШУ 1-4кл		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный 1	30	3,2	1	13,06	82,2	897,02
	Итого за Завтрак	500	19,16	17	92,52	612,9	
Обед							
	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	40,76	249,8	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед	701	31,38	16	102,1	714,9		
Итого за день		1 201	50,54	33	194,62	1327,8	

(лист 8)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл		Неделя: 2		День: Вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,61	4	20,69	222,2	895
	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Завтрак	510	13,51	13	70,24	552,9	
Обед							
	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,36	31	27,28	438,1	1 025
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
Итого за Обед	701	23,89	39	90,47	816,7		
Итого за день	1 211	37,4	52	160,71	1369,6		

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

		Неделя: 2	День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское (конд изд)	70	5,25	7	52,08	284,9	1 141
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		500	15,53	14	137,83	671,7	
Обед							
	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024
	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2	15,91	101,7	1 017,01
	**Гуляш из мяса птицы	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		741	28,69	17	95,75	751,5	
Итого за день		1 241	44,22	31	233,58	1423,2	

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: четверг

Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник 20.01.2020		Понедельник	
------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	-------------	--

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: Полевской Шу 1-4кл							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Итого за Завтрак	550	15,39	8	89,94	555,6	
Обед							
	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед	716	24,68	24	111,09	775,5	
Итого за день		1 266	40,07	32	201,03	1331,1	

(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: суббота

Пациент: Поповский Шу 1-4кл							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Котлета Домашняя	50	6,67	5		90	1 027
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Бисквит яблочный	80	4,02	6	22,23	139,3	678,01
Итого за Завтрак		520	18,43	17	84,61	573,7	
Обед							
	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед		766	29,47	31	105,55	858,6
Итого за день		1 286	47,9	48	190,16	1432,3	
Итого за период		14 922	547,02	520	2372,35	16982,4	
Среднее значение за период		1 243,5	45,6	43,3	197,7	1415,2	

Составил

Кучева Ирина В:

Утвердил