

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р с 01.04

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень тушеная с овощами	250	14,5	8	24,25	237,5	1 170
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		870	37,45	27	103,8	837,3	
Полдник	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
Итого за Полдник		590	26,13	22	87,53	642	
Итого за день		1 460	63,58	49	191,33	1479,3	

(лист 4)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р с 01.04

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Голубцы ленивые из мяса	100	7,2	5	6,02	100,1	967
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		900	25,77	27	129,93	890,7	
Полдник	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Полдник		590	15,9	15	71,25	508,6	
Итого за день		1 490	41,67	42	201,18	1399,3	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р с 01.04

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Филе куриное запеченное с овощами и сыром	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		890	37,9	53	120,05	1127,8	
Полдник							
	Запеканка творожная (сырники)	170	28,68	19	38,59	448,6	365
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бананы	100	1,5	1	21	96	974
Итого за Полдник		550	36,71	24	113,71	826,1	
Итого за день		1 440	74,61	77	233,76	1953,9	

(лист 6)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р с 01.04

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		890	26,71	41	132,39	1039,5	
Полдник							
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)	34	2,55	3	17,79	138,4	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
Итого за Полдник		684	18,97	15	109	687,6	
Итого за день		1 574	45,68	56	241,39	1727,1	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р с 01.04

Неделя: 2

День: вторник

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Запеканка картофельная с мясом.	250	19,87	28	36,39	504	1 100
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		860	33,04	49	100,07	1005,5	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Тефтели рыбные	90	11,24	5	11,83	140,2	1 107,01
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
Итого за Полдник		590	26,09	15	98,8	718,9	
Итого за день		1 450	59,13	64	198,87	1724,4	

(лист 8)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р с 01.04

Неделя: 2

День: среда

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		890	23,29	40	120,4	1113,2	
Полдник							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4	1 013
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Пряник (порц.)	34	2,01	2	14,17	124,4	1 192
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
Итого за Полдник		684	18,03	16	84,27	617,7	
Итого за день		1 574	41,32	56	204,67	1730,9	

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р с 01.04

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5	139,04
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		830	38,72	42	85,09	878,5	
Полдник	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	25,98	31	3,5	358,5	958
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Полдник		550	30,64	32	49,1	590,7	
Итого за день		1 380	69,36	74	134,19	1469,2	

(лист 10)

Рацион: Федоровский ШУ 5-11кл (обед,пол) 414р с 01.04

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	37,82	48	106,06	992,8	
Полдник	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бананы	100	1,5	1	21	96	974
Итого за Полдник		590	23,6	29	86,32	706,2	
Итого за день		1 470	61,42	77	192,38	1699	

Итого за период	14 942	552,19	591	2049,54	16571	
Среднее значение за период	1 494,2	55,2	59,1	205	1657,1	

Составил _____ Селезнева Ольг

Утвердил _____