

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша кукурузная молочная с маслом	230	6,23	7	38,91	202,4	174
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		540	12,94	12	96,34	490,3	
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в соусе красном с	100	18,73	23	9,34	231,4	1 022
	Каша гречневая рассыпчатая	190	9,57	13	50,47	305,1	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		785	35,87	41	121,56	854,8	
Итого за день		1 325	48,81	53	217,9	1345,1	

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Каша овсяная Геркулес жидкая	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		570	11,68	12	78,85	494,7
Обед	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
	Шницель мясной Домашний @	90	1,23	12	1,82	122,1	1 027,09
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		770	18,15	26	101,27	716	
Итого за день		1 340	29,83	38	180,12	1210,7	

(лист 5)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046
	Макаронные изделия безглютеновые	240	21,25	16	57,12	349,2	334,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		520	27,27	19	108,99	623	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы @	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Обед		800	21,02	29	124,83	784	
Итого за день		1 320	48,29	48	233,82	1407	

(лист 6)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	7,91	7	39,37	266,9	883
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		550	16,77	13	89,72	552,4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы @	230	21,4	26	44,49	436,7	1 020
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,13	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		725	28,36	34	89,29	752,1	
Итого за день		1 275	45,13	47	179,01	1304,5	

(лист 7)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маффин ванильный@	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Каша кукурузная молочная с маслом	220	5,96	6	37,22	193,6	174
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	15,38	12	79,98	459,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	264,6	512
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		775	32,89	18	95,5	755,7	
Итого за день		1 275	48,27	30	175,48	1215,1	

(лист 8)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники с яблоком @	70	7,7	7	13,94	158,2	1.066,02
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Каша ячневая молочная вязкая с	220	4,92	5	38,58	218,2	842
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Завтрак		530	16,34	15	88,77	559,2	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	21,77	137,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы _@	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		765	18,8	20	124,65	721,6	
Итого за день		1 295	35,14	35	213,42	1280,8	

(лист 9)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша рисовая молочная жидкая с	230	10,47	12	36,44	236,5	235,05
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Завтрак		520	15,48	16	84,17	472,6	
Обед	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Борщ с калустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный @	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		805	33,09	43	97,01	861,6	
Итого за день		1 325	48,57	59	181,18	1334,2	

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046
	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6	892
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		480	19,67	20	71,15	557,4	
Обед	Суп из сборных овощей с зеленым	250	1,85	4	8,01	71,9	1 098
	Гуляш из мяса свинины_@	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		770	24,83	38	102,6	773,1	
Итого за день		1 250	44,5	58	173,75	1330,5	

(лист 11)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	9,63	8	32,03	238	851
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Завтрак		530	12,21	9	69,51	437,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная @	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		845	37,95	46	116,67	920,9	
Итого за день		1 375	50,16	55	186,18	1358,2	


(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	40	2,7	4	19	148	1 141
	Каша овсяная Геркулес вязкая	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	13,64	16	87,77	563,7	
Обед	Икра кабачковая	50	0,51	2	2,6	28,2	77
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		745	20,29	34	94,01	814,5	
Итого за день		1 245	33,93	50	181,78	1378,2	
Итого за период		15 645	619,98	585	2314,07	15879	
Среднее значение за период		1 303,8	43,3	48,8	192,8	1323,3	

Составил  Добрынина Елена Викторовна