

Утверждаю:
МБУ «Комбинат Юность» НМО
Матвеева Е.В.



Согласовано:
Директор школы МАОУ СОШ № 2 НМО
Семячкова И.Р.



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс завтраки/2

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20			2	12	13 026
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	21	35	52	605	
Итого за день		490	21	35	52	605	

Рацион: 1-4 класс завтраки/2

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	150	27	20	25	398	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		410	33	24	77	668	
Итого за день		410	33	24	77	668	

Рацион: 1-4 класс завтраки/2

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		505	21	17	67	510	
Итого за день		505	21	17	67	510	

Рацион: 1-4 класс завтраки/2

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
Кура отварная	100	26	26		343	13 041
Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак	490	35	31	65	684	
Итого за день	490	35	31	65	684	

Рацион: 1-4 класс завтраки/2

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном 5 гр	220			15	65	13 029,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	26	52	80	898	
Итого за день		520	26	52	80	898	

Рацион: 1-4 класс завтраки/2

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная н	15			2	9	13 026
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		500	23	55	53	794	
Итого за день		500	23	55	53	794	

Рацион: 1-4 класс завтраки/2

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	8		6		53	13 099
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		573	21	18	83	450	
Итого за день		573	21	18	83	450	

Рацион: 1-4 класс завтраки/2

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02

Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак	500	26	52	83	905	
Итого за день	500	26	52	83	905	

Рацион: 1-4 класс завтраки/2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета куриная	100	16	19	11	275	13 078
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Напиток из шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	22	25	74	611	
Итого за день		490	22	25	74	611	

Рацион: 1-4 класс завтраки/2

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	25	18	72	546	
Итого за день		490	25	18	72	546	
Итого за период		4 968	253	327	706	6671	
Среднее значение за период			25,3	32,7	70,6	667,1	