Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 1 г.Углегорска

_____ Т.И. Мельникова

Цикличное меню приготавливаемых блюд (завтраки)

МБОУ СОШ № 1 г.Углегорска

возрастная категория: дети 12 лет и старше (5-11 класс, льготная категория)

МБОУ СОШ №1 г.Углегорска

1 неделя 1 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250	6.07	8.43	37.24	249.99
2008		БАТОН	50	4.00	0.50	24.55	119.00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6.14	5.56	0.34	75.96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	15.00	60.00
2008		ЙОГУРТ	200	5.60	5.00	9.02	113.02
		Итого за прием пищи:	**750**	**22.01**	**19.59**	**86.15**	**617.97**

1 неделя 2 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	110	6.76	20.35	10.82	253.79
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.29	6.46	46.56	273.73
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
2011	381	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.30	0.00	20.92	84.86
		Итого за прием пищи:	**550**	**17.31**	**27.05**	**97.77**	**704.27**

1 неделя 3 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.26	26.01	21.97	367.64
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41
2008		ЯБЛОКО	200	0.80	0.80	19.60	94.00
		Итого за прием пищи:	**700**	**15.50**	**27.11**	**81.90**	**639.31**

1 неделя 4 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
1981	712(3)	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	110	10.51	7.95	5.26	139.09
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4.91	4.70	51.72	268.85
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0.00	0.00	28.21	112.83
		Итого за прием пищи:	**550**	**18.38**	**12.89**	**104.66**	**612.66**

1 неделя 5 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
	134	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	28.35	18.52	0.13	281.09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.45	4.66	30.54	182.46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
2008	442	СОК	200	1.00	0.20	19.80	86.00
		Итого за прием пищи:	**540**	**36.76**	**23.62**	**69.94**	**641.44**

2 неделя 1 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	12.88	17.34	51.66	415.66
2008		БАТОН	50	4.00	0.50	24.55	119.00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	15.00	60.00
2008		МАНДАРИН	200	1.60	0.40	14.99	75.92
		Итого за прием пищи:	**700**	**18.68**	**18.34**	**106.20**	**670.58**

2 неделя 2 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2008	259	ГУЛЯШ	110	7.45	20.15	3.76	226.58
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.27	6.95	50.99	311.14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41
		Итого за прием пищи:	**550**	**21.68**	**27.34**	**93.58**	**707.02**

2 неделя 3 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
		ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	13.74	32.98	52.70	563.23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.30	0.00	20.92	84.86
		Итого за прием пищи:	**490**	**17.00**	**33.22**	**93.09**	**739.98**

2 неделя 4 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
		ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	110	19.35	30.54	3.19	365.54
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.29	6.22	46.55	271.56
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0.00	0.00	28.21	112.83
		Итого за прием пищи:	**550**	**29.60**	**37.00**	**97.42**	**841.82**

2 неделя 5 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
		КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	110	10.97	31.71	16.13	393.96
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.45	4.66	30.54	182.46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.22	0.11	16.22	64.86
2008		РЯЖЕНКА	200	5.80	5.00	8.40	108.00
		Итого за прием пищи:	**750**	**24.40**	**41.72**	**90.76**	**841.17**