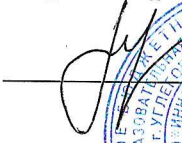


Утверждаю

директор МБОУ СОШ № 1 г.Углегорска


Т.И. Мельникова



Циклическое меню приготавливаемых блюд (завтраки)

МБОУ СОШ № 1 г.Углегорска

возрастная категория: дети 7-11 лет (1-4 класс)

1 неделя 1 день

1 неделя 1 день							
Сборник рецептов	№ 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	6,09	12,99	37,29	291,34
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
		Итого за прием пищи:	500	10,29	13,59	76,84	470,34

1 неделя 2 день

1 неделя 2 день							
Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2011		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	110	6,62	19,93	10,49	248,07
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,92	203,49
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,00	60,00
		Итого за прием пищи:	500	15,25	24,91	79,88	603,45

1 неделя 3 день

1 неделя 3 день							
Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	7,06	17,17	19,80	262,54
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи:			500	13,27	17,91	72,22	501,94

1 неделя 4 день

1 неделя 4 день							
Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
1981		РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	110	10,51	7,95	5,26	139,09
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,69	4,53	38,80	210,70
к/к		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89
	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи:			500	17,36	12,82	78,53	501,68

1 неделя 5 день

1. Исходные данные							
Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
	712(3)	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	25,52	166,70	0,10	253,01
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	170	3,4	3,53	24,16	144,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи:			500	27,23	19,58	58,63	517,13

2 неделя 1 день

Сборник рецептур		№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
			Завтрак					
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ		250	11,79	16,04	51,66	399,29
		БАТОН		50	4,00	0,50	24,55	119,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,20	0,10	15,00	60,00
		Итого за прием пищи:		500	17,08	17,94	91,21	594,66

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	150	8,43	2,21	38,22	206,14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи:			500	19,04	22,70	76,45	584,61

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	160	11,72	28,23	49,53	499,59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
		Итого за прием пищи:	500	17,93	28,97	101,95	738,99

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					
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,95	10,12	42,50	297,67
		БАТОН	50	4	0,50	24,55	119,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи:			500	13,15	10,72	82,05	476,67

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	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,67	34,92	203,49
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00
		Итого за прием пищи:	500	19,60	36,69	85,52	749,34