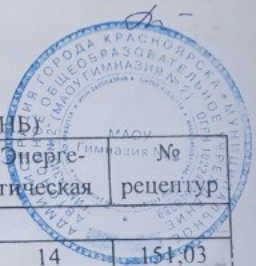


ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ (10 ДЕНЬ)



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углевод		
ЗАВТРАК-120,00 РУБ						
Творог консервированный 30	30			3	14	151,03
Пюре картофельный с соусом	230	11	18	47	401	595,01
Сок из шиповника	200	1		12	55	376
Соль йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	510	20	21	115	738	
ОБЕД-170,00 РУБ.						
Суп гурцы свежие 30	30			1	3	71,04
Суп картофельный рыбный (консервы)	250	6	4	26	164	150,05
Суп жаркое по-домашнему (говядина)200	200	16	11	25	260	259,05
Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402
Хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
Хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	730	28	19	127	766	

с/п.производством Де 1 Лапинская Л.А



Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант

Неделя: 2

День: пятница 23.03.21 (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	81-76						
	Огурец консервированный 30	30			3	14	151,03
	Гратен картофельный с соусом	230	11	18	47	401	595,01
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Итого за		510	20	21	115	738
Обед	122-66						
	Огурцы свежие 30	30			1	3	71,04
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 250	250	6	4	26	164	150,05
	Жаркое по-домашнему (говядина) 200	200	16	11	25	260	259,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	Итого за		730	28	19	127	766
Полдник	61-33						
	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
Итого за		320	5	2	36	189	
Итого за		1 560	53	42	278	1693	
Итого за		15 337	601	577	3074	20033	
Среднее			60,1	57,7	307,4	2003,3	

Составил

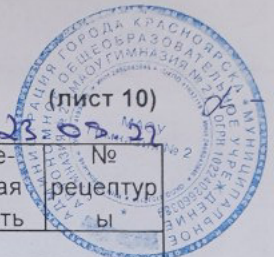
Утвердил И.И.

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант Неделя: 2

День: пятница 23.08.22

(лист 10)

№ рецептур
ы



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	95-08						
	Огурец консервированный 50	50	1		5	24	151,05
	Гратен картофельный с соусом 250	250	12	20	51	436	595,02
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		550	22	23	121	783	
Обед	142-59						
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 250	250	6	4	26	164	150,05
	Жаркое по-домашнему (говядина)200	200	16	11	25	260	259,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 50	50	3		22	105	32,02
Итого за Обед		800	34	21	164	954	
Полдник	71-29						
	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Печенье 50	50	10	6	33	225	
Итого за Полдник		350	11	6	56	324	
Итого за день		1 700	67	50	341	2061	
Итого за период		17 137	701	692	3573	23429	
Среднее значение за период			70,1	69,2	357,3	2342,9	

Составил

Утвердил *Д.Д.*



