



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д.

Неделя: 1

День: суббота 07.05.22

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	6	10	39	279	175
	Масло сливочное	10		8		71	7
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	Вафли	30	1	9	19	163	
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13</b>	<b>29</b>	<b>104</b>	<b>744</b>
Обед	Огурцы свежие	30			1	4	71
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	3	16	104	93
	Гуляш из говядины	80	14	8	3	143	260
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	6	8	42	263	264
	Напиток Вишневый	200			27	109	388
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>33</b>	<b>22</b>	<b>164</b>	<b>996</b>	
Полдник	Яблоки.	200	1	1	20	94	338
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 510</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>288</b>	<b>1834</b>	

Зав. производством  
