

С. Енигалиева С.

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

День: 4

06.06.22

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 220	220	7	12	43	307	175
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	хлеб пшеничный 20	20	3	1	21	107	28,05
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Итого за Завтрак	495	16	25	92	660	
Обед							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	200	2	4	11	91	82
	Рыба (минтай) запеченная в молочном соусе 75/60	135	5	14	6	174	220,02
	Рис отварной с овощами 130	130	5	17	43	346	457,02
	Напиток из плодов шиповника 200	200	1		30	137	388
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	хлеб пшеничный 40	40	6	2	43	214	28,04
	Банан 220	220	3	1	46	211	338,1
	Итого за Обед	995	23	38	189	1 220	
	Итого за день	1 490	39	63	281	1 880	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Яблоки.200	200	1	1	20	94	338
	Оладьи 120	120	10	10	53	349	401,04
	Молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности 40	40	3	3	22	131	13 015
	Итого за Завтрак	560	14	14	110	631	
Обед							
	Свежи помидоры и огурцы 50	50	1	4	1	45	24,03
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200	200	2	3	16	104	93
	Жаркое по-домашнему (говядина)160/40	200	16	11	25	260	259,05
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Итого за Обед	720	29	22	119	802	
	Итого за день	1 280	43	36	229	1 433	

07062

зав пр. Ковалева С.