

Жал. Лагера Д
/ Емиратцева С.

15.06.22

Меню приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая вязкая на молоке | 200 | 4 | 3 | 18 | 123 | 256 |
| | Масло сливочное 10 | 10 | | 8 | | 71 | 7,62 |
| | Яйцо отварное 40 | 40 | 5 | 5 | | 63 | 299 |
| | Чай с сахаром лимоном | 200 | | | 15 | 57 | 377 |
| | хлеб пшеничный 20 | 20 | 3 | 1 | 21 | 107 | 28,05 |
| | хлеб ржаной 30 | 30 | 2 | | 13 | 63 | 32 |
| | Вафли 15 | 15 | 1 | 5 | 9 | 81 | |
| | Итого за Завтрак | 515 | 15 | 22 | 76 | 565 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Огурцы свежие 50 | 50 | | | 1 | 5 | 71,06 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 | 200 | 2 | 4 | 11 | 91 | 82 |
| | Тефтели мясные с рисом соусом 60/30 | 90 | 8 | 8 | 7 | 131 | 418 |
| | Пюре картофельное 150 | 150 | 3 | 7 | 21 | 165 | 167 |
| | Напиток Витаминный | 200 | | | 17 | 70 | 473 |
| | хлеб пшеничный 30 | 30 | 5 | 2 | 32 | 161 | 28 |
| | хлеб ржаной 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | 32,03 |
| | Банан 220 | 220 | 3 | 1 | 46 | 211 | 338,1 |
| | Итого за Обед | 960 | 22 | 22 | 144 | 876 | |
| | Итого за день | 1 475 | 37 | 44 | 220 | 1 441 | |

Рацион: Площадка школы

Неделя: 3

День: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная (вязкая) 200 | 200 | 6 | 5 | 41 | 241 | 256,04 |
| | 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 30 | 30 | 5 | 2 | 32 | 161 | 28 |
| | хлеб ржаной 20 | 20 | 1 | | 9 | 42 | 32,03 |
| | Яблоки 200 | 200 | 1 | 1 | 20 | 94 | 338 |
| | Итого за Завтрак | 675 | 17 | 20 | 117 | 721 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Помидоры свежие 50 | 50 | 1 | | 2 | 12 | 71,07 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем 200 | 200 | 1 | 2 | 7 | 59 | 88,01 |
| | Курица тушеная в сметанном соусе. 110 | 110 | 15 | 24 | 4 | 288 | 290,04 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 120 | 120 | 6 | 4 | 25 | 157 | 259 |
| | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | | | 16 | 47 | 602 |
| | хлеб ржаной 30 | 30 | 2 | | 13 | 63 | 32 |
| | хлеб пшеничный 40 | 40 | 6 | 2 | 43 | 214 | 28,04 |
| | Печенье 20 | 20 | 4 | 2 | 13 | 90 | |
| | Итого за Обед | 770 | 35 | 34 | 123 | 930 | |
| | Итого за день | 1 445 | 52 | 54 | 240 | 1 651 | |

групп. Д. Ковалева С.А.

16.06.22