

шт. меню А
Енисейцева Е.И
170622

Меню приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 3

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 20	20	1		9	42	32,03
	Омлет натуральный, запеченный 100	100	10	11	2	150	221,05
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
	Итого за Завтрак	375	17	26	67	562	
Обед							
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06
	Горошек консервированный 20	20	1		1	8	11
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3	3	21	126	103
	Котлеты, биточки, шницели говядина 75	75	13	14	15	240	404,06
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 30	30	5	2	32	161	28
	хлеб ржаной 30	30	2		13	63	32
	Апельсин 180	180	2		15	77	338,05
	Итого за Обед	935	29	26	142	945	
	Итого за день	1 310	46	52	209	1 507	

Рацион: Площадка школы

Неделя: 3

День: 3

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
	Яйцо отварное 40	40	5	5		63	299
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	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 Завтрак	510	21	13	89	567	
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6	5	16	129	102
	Бефстроганов из филе куриного 70	70	10	10	3	144	245,02
	Макаронные изделия отварные 120	120	7	7	36	246	291,02
	Компот из сухофруктов 200	200			25	100	349
	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 Обед	900	30	25	142	924	
	Итого за день	1 410	51	38	231	1 491	

Ковалева СВ гпр. А

20.06.22