

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для 5-11 кл льготной категории (1 смена) всесезонное**

**Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс    Неделя: 1    День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Булочка российская	80	6,03	6,84	49,14	198,51	775
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26,17	1,09	309,09	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		530	26,38	33,01	81,79	659,2	
<b>Итого за день</b>		530	26,38	33,01	81,79	659,20	

(лист 2)

**Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс    Неделя: 1    День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6,1	47,88	268,22	848
	Печенье детское (конд изд)	40	3	3,92	29,76	162,8	1141
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Какао с молоком	200			14,97	59,9	976,03
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		690	11,99	10,62	123,71	653,12
<b>Итого за день</b>		690	11,99	10,62	123,71	653,12	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс      Неделя: 1      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	16,96	11,05	18,89	245,99	808
	Пудинг творожно-манный	150	19,57	12,75	21,8	283,84	1073
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		460	40,92	24,8	83,1	740,43	
<b>Итого за день</b>		460	40,92	24,80	83,10	740,43	

(лист 4)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс      Неделя: 1      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,56	8,37	836
	Макаронные изделия отварные с	250	8,99	7,32	54,63	320,52	1003
	Булочка с маком	80	5,14	1,66	45,81	216,17	1462,02
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4,21	14,38	112,55	1110
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		640	21,42	13,25	132,78	749,31	
<b>Итого за день</b>		640	21,42	13,25	132,78	749,31	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс      Неделя: 1      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным и	50	5,85	7,13	15,14	145,16	3
	Каша пшеничная молочная жидкая с	250	7,51	9,25	25,3	228,35	1013
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный	25	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		700	16,39	16,99	83,42	577,16	
<b>Итого за день</b>		700	16,39	16,99	83,42	577,16	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс      Неделя: 1      День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,25	11,5	39,75	300	883
	Булочка "Веснушка"	80	6,87	5,31	47,22	262,38	934
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком	200	1,37	1,51	10,64	62,03	854
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		620	23,54	22,92	114,29	778,91	
<b>Итого за день</b>		620	23,54	22,92	114,29	778,91	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	3,75	3	12,31	88,4	3
	Каша рисовая молочная жидкая с	250	9,74	9,23	69,94	317,87	235,05
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4,21	14,38	112,55	1110
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		700	20,9	17,04	127,73	681,02	
<b>Итого за день</b>		700	20,90	17,04	127,73	681,02	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26,17	1,09	309,09	891
	Булочка "Веснушка"	80	6,87	5,31	47,22	262,38	934
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		530	27,22	31,49	79,87	723,02	
<b>Итого за день</b>		530	27,22	31,49	79,87	723,02	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс      Неделя: 2      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	10,5	32,75	300	1111
	Печенье детское (конд изд)	40	3	3,92	29,76	162,8	1141
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Чай ягодный	200	0	0	14,97	59,85	854
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		690	11,82	15,02	108,58	684,85	
<b>Итого за день</b>		690	11,82	15,02	108,58	684,85	

(лист 10)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс      Неделя: 2      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Помидоры порционно	60	0,65	0,12	2,26	14,26	966
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	8,99	7,32	54,63	320,52	516
	Чай с молоком	200	1,37	1,51	10,64	62,03	686
	Булочка дорожная	80	5,88	14,27	46,07	251,84	1 147
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		640	19,86	23,22	130	740,35	
<b>Итого за день</b>		640	19,86	23,22	130,00	740,35	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс      Неделя: 2      День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка рисовая с творогом	150	16,47	11,96	22,89	268,47	810
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	874
	Ватрушка с повидлом	80	5,08	2,7	41,21	262,96	349,01
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,85	971
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,94	15,66	106,51	741,98	
<b>Итого за день</b>		500	25,94	15,66	106,51	741,98	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс      Неделя: 2      День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,1	9	24,8	216,5	2 016
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		550	20,69	20	72,07	567,9	
<b>Итого за день</b>		550	20,69	20,00	72,07	567,90	
<b>Итого за период</b>		7 250	267,07	244,02	1 243,85	8 297,25	
<b>Среднее значение за период</b>		604,17	22,26	20,34	103,65	691,44	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_