





## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 28шк

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	271	848
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		480	16,95	15	89,14	557,5	
<b>Итого за день</b>		480	16,95	15	89,14	557,5	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 28шк

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Шницель из мяса птицы	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	10,67	15	74,69	482,7
<b>Итого за день</b>		500	10,67	15	74,69	482,7	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 28шк

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	3,85	228,6	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
	<b>Итого за Завтрак</b>		495	20,16	21	47,31	455,3
<b>Итого за день</b>		495	20,16	21	47,31	455,3	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 28шк

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
	<b>Итого за Завтрак</b>		480	31,77	34	77,83	737,7
<b>Итого за день</b>		480	31,77	34	77,83	737,7	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 28шк

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		560	12,59	6	84,4	531,1
<b>Итого за день</b>		560	12,59	6	84,4	531,1	

(лист 6)



Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 28шк

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		480	18,74	18	70,29	518,2	
<b>Итого за день</b>		480	18,74	18	70,29	518,2	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 28шк

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	**Биточки с адыгейским сыром	90	10,81	9	8,88	145,7	1 027,12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		520	24,53	18	93,28	629,5	
<b>Итого за день</b>		520	24,53	18	93,28	629,5	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 28шк

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Сырники	140	11,67	13	23,21	316,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17,59	17	75,26	620,4	
<b>Итого за день</b>		500	17,59	17	75,26	620,4	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 28шк

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Блинчики	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,14	9	46,02	310,7	1 003
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		510	17,81	14	100,61	598,6	
<b>Итого за день</b>		510	17,81	14	100,61	598,6	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Завтрак 1-4кл 28шк

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Батон	25	1,88	1	12,85	65,5	693
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	35,79	242,6	883
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		485	18,29	17	82,01	547,2	
<b>Итого за день</b>		485	18,29	17	82,01	547,2	
<b>Итого за период</b>		5 010	189,1	175	794,82	5678,2	
<b>Среднее значение за период</b>		501	18,9	17,5	79,5	567,8	