



Меню представляемых блюд завтраков и обедов Куртагинский район

Учащихся 5-11 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 1							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6		114
	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,7	0,9	37,8	41	118
Итого	550	530	26,92	31,73	82,91	419,48	
Неделя I День 2							
завтрак	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	70,5	114
Итого		460	9,23	15,73	75,92	474,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-	ческая	
					воды	ценность	
Неделя I День 3							
завтрак	Товядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,6	314
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	70,5	114
Итого		510	13,17	31,31	64,72	716,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-	ческая	
					воды	ценность	
Неделя I День 4							
завтрак	Рыба запеченная (горбуша)	100	14,22	13	11,77		339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,4	434
	Напиток из яблок шиповника	200	0,7	0,3	21,8	97	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
Итого		510	20,7	21,57	64,19	314,81	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-	ческая	
					воды	ценность	
Неделя I День 5							

	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	25,6	30,0	59,4	351,5	323
	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	70,5	114
Итого		530	30,94	32,2	110	547,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	20,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	70,5	114
Итого		430	13,2	10,56	61,36	364,9	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
Итого		430	19,32	28,08	29,81	412,69	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			30	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	7,8	17,5	14,3	286	386
	Каша пшеничная	180	4,8	5,08	14,56	182	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	70,5	114
Итого		510	20	26,3	78,46	682,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Макаронны с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
Итого		610	18,88	14,59	89,2	563,71	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	215	25,6	10,0	19,4	651,5	323
	Кисломолочный напиток	200	6,09	5,25	8,4	105	535

Итого

	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	70,5	114
Итого		445	35,49	15,7	52,4	827,0	