



**Примерное десятидневное меню**

**и пищевая ценность приготовляемых блюд,**

**учащимся многолетних семей**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню МГС апрель-май П

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные 1	200	8	7	48	282	8 004.02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	10 1
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Стурды свежие порционные	40			1	6	1 044
<b>Итого за завтрак</b>		520	16	18	65	480	
<b>Итого за день</b>		520	16	18	65	480	

(лист 2)

Рацион: Меню МГС апрель-май П

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263	15.03
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
	<b>Итого за завтрак</b>		560	27	20	122	780
<b>Итого за день</b>		560	27	20	122	780	

(лист 3)

Рацион: Меню МГС апрель-май П

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005.02	
	Филе птицы запеченное	80	14	18		221	128	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05	
	Салат Гадужный	60	2	4	11	88	112	
	<b>Итого за завтрак</b>		575	23	29	56	574	
	<b>Итого за день</b>		575	23	29	56	574	

(лист 4)

Рацион: Меню МГС апрель-май П

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318	22.01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015.03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Помидор в нарезку и огурца 1	40			1	8	129
	<b>Итого за завтрак</b>		555	48	28	78	755
<b>Итого за день</b>		555	48	28	78	755	

(лист 5)

Рацион: Меню МГС апрель-май П

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	200/5	17	23	4	294	119
	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	50	2	2	17	92	12 012.03
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	<b>Итого за завтрак</b>		485	22	26	37	465
<b>Итого за день</b>		485	22	26	37	465	

(лист 6)

Рацион: Меню МГС апрель-май П

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Пироб" 1	200/5	5	8	30	214	4 001.01
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015.03
	<b>Итого за завтрак</b>		520	25	20	74	582
<b>Итого за день</b>		520	25	20	74	582	

(лист 7)

Рацион: Меню МГС апрель-май П

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром 1	200	13	13	49	362	4 007.01
	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	50	2	2	17	92	12 012.03
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Помидор в нарезку 30	30			1	7	130
	<b>Итого за завтрак</b>		510	18	16	83	540
<b>Итого за день</b>		510	18	16	83	540	

(лист 8)

Рацион: Меню МГС апрель-май П

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321	8 001.03
	Котлеты куриные 1	80	22	21	10	318	22.01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	5	2	57	1 007.01
	<b>Итого за завтрак</b>		575	38	34	81	775
<b>Итого за день</b>		575	38	34	81	775	

(лист 9)

Рацион: Меню МГС апрель-май П

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36.03
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	50/15	10	5	22	175	6 002.01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Кисель	200			27	109	55
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
	<b>Итого за завтрак</b>		540	19	14	129	717
<b>Итого за день</b>		540	19	14	129	717	

(лист 10)

Рацион: Меню МГС апрель-май П

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263	15.03
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012.06
	Сок 0,2 л	200			24	84	83.01
	<b>Итого за завтрак</b>		690	15	27	89	643
<b>Итого за день</b>		690	15	27	89	643	
<b>Итого за период</b>		5 530	251	232	814	6311	
<b>Среднее значение за период</b>			25,1	23,2	81,4	631,1	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_