

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша овсяная	150	6,48	8,73	25,13	205,75	82
	Варенье"Пятиминутка клубничное"	10	0,06	0,03	1,6	7,26	28,01
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный с/п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
Итого за Завтрак1		390	7,01	17,12	37,09	331,55	
Обед	Салат зеленый с сухариками с соусом	30	0,71	0,08	2,78	15,18	1 009,06
	Салат Овощной	30	0,19	0,02	0,64	3,54	35,08
	Щи из свежей капусты Новгородские	150	1,01	0,65	5,27	31,07	2 003,04
	Бульон куриный с сухариками	50	5,03	0,01	1,96	36,6	5,08
	Тефтели мясные "Обжорка"с соусом	80	8,66	8,84	9,46	151,26	136
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот яблочно-клубничный	200	0,22	0,06	21,51	87,8	10 003,01
	Хлеб пшеничный с/п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Хлеб из ржаной и пшеничной муки с/п	20	1,43	0,76	11,8	59,04	209
Итого за Обед		730	22,91	14,83	89,54	594,93	
Полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11 001
	Баранка ДП	36					1
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	0,5

Итого за Полдник		336	1,4	0,6	30	133	
Итого за день		1 456	31,32	32,55	156,63	1059,48	

(лист 2)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Изделия фигурные с молоком	40	0,95	0,97	9,39	48,4	184
	Молоко	150	9,55	12,15	46,85	328,5	172,02
	Чай зеленый	160	0,32	0,08	8,08	34,27	10 029
	Кофейный напиток	40	0,68	0,72	4,07	25,35	10 018
	Хлеб пшеничный с/п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
Итого за Завтрак1		420	13,93	16,88	68,6	473,72	
Обед							
	Винегрет овощной	50	0,79	5,09	3,87	64,45	1 039
	Суп "Три корочки"гороховый	150	4,41	2,87	14,35	101,15	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Плов с говядиной	200	23,21	21,15	38,79	418,01	169
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,14	122,6	10 010,01
	Хлеб пшеничный с/п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Хлеб из ржаной и пшеничной муки с/п	20	1,43	0,76	11,8	59,04	209
Итого за Обед		650	31,87	30,06	104,99	795,19	
Полдник							
	б) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Блины	100	7,37	9,15	43,4	283,58	12 001,02
	Чай черный	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015,11
Итого за Полдник		440	8,33	9,81	67,22	392,22	

Ужин							
	Джем обогащенный	20	0,06		12,8	48,4	206
Итого за Ужин		20	0,06		12,8	48,4	
Итого за день		1 530	54,19	56,75	253,61	1709,53	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Колбасные изделия отварные	60	10,38	23,4	0,19	253,2	70
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный с\п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
Итого за Завтрак1		410	17,72	29,98	39,25	500,87	
Обед							
	Салат капуста Провансаль	30				0,01	1 011,02
	Овощи натуральные	30	0,09	0,01	0,32	1,74	35,06
	Суп - лапша домашняя .	200	2,51	0,31	15,68	75,65	2 019,05
	Фишболы рыбные	40	8,95	7,16	13,4	150,14	165,01
	Куры отварные(запеченные)	40	7,39	3,21	2,69	53,08	100
	Картофель запеченный	150	2,8	10,55	22,82	197,7	8 005,05
	Компот яблочно-черноплодный	200	0,34	0,08	22,12	91,5	10 004,04
	Хлеб пшеничный с\п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Хлеб из ржаной и пшеничной муки с/п	20	1,43	0,76	11,8	59,04	209
Чай черный	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015,11	
Итого за Обед		830	23,73	22,14	94,06	651,18	
Полдник							
	б) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Пряники ДП	60	1,39	2,12	13,83	77	1,15
	Ряженка	100	2,9	3,2	4,7	60	61
Итого за Полдник		260	4,69	5,72	28,33	184	
Итого за день		1 500	46,14	57,84	161,64	1336,05	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Омлет натуральный, запеченный .	80	7,82	9,19	1,54	120,27	74,02
	Каша пшенная молочная	20	0,81	1,34	4,34	32,58	203
	Хлеб пшеничный с\п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Чай черный	170	0,34	0,09	8,59	36,41	10 015,11
	Какао на молоке	30	0,99	0,9	2,94	23,72	10 020,01
Итого за Завтрак1		340	12,24	12,29	18,33	232,68	
Обед							
	Салат Деревенский	30	0,47	0,19	1,59	10	1 022,24
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	30	0,16	1,68	0,38	17,23	1 009
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	3,94	10,34	82,96	2 001
	Котлеты рубленые "Куручка"	80	11,67	2,01	8,43	117,87	98,02
	Рис отварной	150	3,65	5,33	42,66	229,02	8 002
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	22,06	90	10 002
	Хлеб пшеничный с\п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Хлеб из ржаной и пшеничной муки с/п	20	1,43	0,76	11,8	59,04	209
Итого за Обед		730	19,19	13,96	97,44	607,02	
Полдник							
	2) Фрукты Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,5
	Булочка "Российская"	60	4,22	5,32	29,64	181,42	13 011,15
	Напиток "Витаминный"	200	2,81	0,18	34,7	144,76	10 010,02
Итого за Полдник		360	7,93	5,7	72,44	369,18	
Итого за день		1 430	39,36	31,95	188,21	1208,88	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Пудинг из творога(запеченный)	100	14,75	10,64	16,86	224,25	114
	Конфитюр с/п из кураги	20	0,01		0,14	0,57	28
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный с\п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
Итого за Завтрак1		350	15,23	19	27,36	343,36	
Обед							
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1 044
	Салат "Нежность"с соусом	30	1,22	1,19	1,16	20,32	1 007,31
	Рассольник с перловой крупой	150	1,67	3,03	11,69	80	2 008
	Бульон куриный с сухариками	50	5,03	0,01	1,96	36,6	5,08
	Шницель "Вкусняшка"	80	14,04	7,61	9,03	167,13	55
	Рагу из овощей	50	0,82	3,82	4,64	55,85	121
	Каша гречневая	100	0,22	0,13	1,52	7,83	8 001
	Компот Ассорти	200	0,22	0,12	23,8	98	10 010,06
	Хлеб пшеничный с\п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Хлеб из ржаной и пшеничной муки с/п	20	1,43	0,76	11,8	59,04	209
Итого за Обед		730	24,91	16,71	66,53	529,87	
Полдник							
	б) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Кексы для Д.П.	33	2,48	3,8	24,72	137,61	13 015,01
	Биоогурт питьевой	100	4,4	0,2	19	95	0,5
	Чай черный	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015,11
Итого за Полдник		333	7,48	4,45	58,57	301,03	
Итого за день		1 413	47,62	40,16	152,46	1174,26	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: Суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6,17	8,16	25,89	204,57	157
	Варенье"Пятиминутка вишневое"	10	0,06	0,01	2,74	11,6	28,03
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный слп	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Итого за Завтрак1		390	6,7	16,53	38,99	334,71
Обед	Дольки помидоров и огурчиков с пекинской капустой	30	0,09	0,01	0,32	1,74	35,13
	Салат "Крабовый" с соусом	30	1,55	0,69	3,35	25,74	1 007,22
	Суп из овощей .	150	1,41	2,97	6,98	59,99	2 009,06
	Бульон куриный с сухариками	50	5,03	0,01	1,96	36,6	5,08
	Филе куриное запеченное	80	13,71	1,03	5,32	108,92	2
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот яблочно-клюквенный	200	0,3	0,06	21,84	90,64	10 027,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	13 001
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,17	0,19	8,89	42	210
	Итого за Обед		730	30,52	9,56	94,36	623,57
Полдник	б) Фрукты Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,5
	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	75	9,51	11,96	15,44	208,95	15,06
	Биойогурт питьевой	100	4,4	0,2	19	95	0,5
	Чай зеленый	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 029
Итого за Полдник		375	14,51	12,61	49,29	372,37	
Итого за день		1 495	51,73	38,7	182,64	1330,65	

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____