

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

День: понедельник

Неделя: 1

Рацион: Школа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Итого за Завтрак		430	7,95	45,71	42,85	630,56
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102
	Котлеты рубленые из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294
	Соус сметанный№330	20	0,28	1	1,17	14,82	330
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		695	29,61	64,38	129,74	1253,48	
Льготная категория	Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		400	7,79	35,27	63,48	635,63
Итого за день		1 525	45,35	145,36	236,07	2519,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак		405	16,58	32,46	39,21	393,02	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за Обед		707	21,76	27,97	99,75	756,19	
Льготная категори	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		422	2,94	4,18	30,85	187,42	
Итого за день		1 534	41,28	64,61	169,81	1336,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	23,46	22,29	23,29	387,24	223
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Итого за Завтрак	410	25,93	30,46	53,36	604,54	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70
	Итого за Обед	675	18,42	21,23	139,27	843,42	
Льготная категори	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	400	3,54	2,69	53,93	273,57	
Итого за день		1 485	47,89	54,38	246,56	1721,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15
	Итого за Завтрак		455	19,11	29,68	70,63	644,68
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	Итого за Обед		655	26,63	27,76	98,77	773,31
Льготная категори	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	400	3,78	4,53	38,8	219,15	
Итого за день		1 510	49,52	61,97	208,2	1637,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		430	11,7	16,26	51,99	422,74		
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты .биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед		675	25,12	34,74	134,27	973,79	
	Льготная категори	Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		400	4,06	2,55	60,96	301,91		
Итого за день		1 505	40,88	53,55	247,22	1698,44		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15
			455	12,33	20,57	41,17	416,3
Итого за Завтрак							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
		665	23,02	38,62	103,75	878,21	
Итого за Обед							
Льготная категория	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
		400	3,91	4,16	57,93	304,79	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р							
Итого за день		1 520	39,26	63,35	202,85	1599,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			День: вторник				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: 2							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	150	7,9	11,37	40,79	301,43	188
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	540
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Итого за Завтрак	432	10,95	22,54	71,78	553,13	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102
	Птица тушеная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	Итого за Обед	675	27,91	57,23	117,76	1132,09	
Льготная категори							
	Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	400	6,75	35,32	52,6	583,89	
	Итого за день	1 507	45,61	115,09	242,14	2269,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204
	Какао с молоком...	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Итого за Завтрак	440	19,81	27,17	74,35	637,06	
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед	697	19,54	26,11	103,94	754,88		
Льготная категория	Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	422	4,23	3,93	38,69	226,66		
Итого за день	1 559	43,58	57,21	216,98	1618,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2	День: четверг			№ рецептуры	
			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры		
Завтрак							
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
		410	19,91	22,94	65,29	562,23	
Итого за Завтрак							
Обед							
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
		685	22,41	24,95	150,15	933,41	
Итого за Обед							
Льготная категория							
	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		400	4,09	4,26	60,87	317,39	
Итого за день		1 495	46,41	52,15	276,31	1813,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя: 2				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Итого за Завтрак	452	22,25	33,09	60,67	643,83	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	Итого за Обед	680	23,36	21,19	98,84	688,5	
Льготная категория							
	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	400	3,78	4,53	38,8	219,15	
	Итого за день	1 532	49,39	58,81	198,31	1551,48	

до за период	15 172	449.17	726.48	2244.45	17764.93
ежене значение за период		44.9	72.6	224.4	1776.5

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

