

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Школа 5-11 класс****Неделя: 1****03.10.2022****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Сыр полутвердый детский	10	2,41	2,95	0,03	36,3	36
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	50	7,62	6,9	0,42	94,2	22
	Каша овсяная с клубникой	200	8,64	11,63	38,5	274,33	82
	Чай зеленый	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 029
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Завтрак1		500	22,31	21,98	63,57	544,47	
Обед							
	Салат из моркови, яблок. (Осень-зима)	60	0,65	3,08	5,35	52,57	1 019,01
	Щи зеленые	200	4,71	2,04	6,37	67,98	2 003,02
	Гуляш из курицы	100	16,76	11,92	12,12	188,02	150
	Каша гречневая	150	6,86	4,13	47,48	244,2	8 001
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	22,16	90,76	10 010,01
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	13 003
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	13 001
Итого за Обед		790	35,6	22,01	130,78	824,33	
Полдник							
	2) Фрукты Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,2	0,5
	Печенье ванильное	50	1,5	2,3	14,98	83,4	0,5
	Отвар из шиповника	150	0,12	0,06	8,7	36,9	13
Итого за Полдник		340	2,88	2,64	35,02	180,5	
Итого за день		1 630	60,79	46,63	239,37	1549,3	

(лист 2)

Рацион: Школа 5-11 класс**Неделя: 1****04.10.2022****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Масло несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	33
	Сырники "Классические"	100	16,94	15,04	26,77	312	72
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
Итого за Завтрак1		370	19,7	25,76	55,15	532,6	
Обед							
	Салат из капусты белокачанной со сладким перцем с маслом растительным (Осень-зима)	60	0,67	3,11	3,68	45,88	1 011
	Суп "Три корочки" гороховый	250	7,35	4,79	23,92	168,58	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Пельмени отварные с маслом сливочным	200	0,02	2,92	0,02	26,4	12 003,23
	Компот яблочно-черничный	200	0,24	0,06	11,52	48,3	10 004,02
	Хлеб пшеничный слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
	Хлеб ржанно-пшеничный слп	40	0,18	0,04	1,41	6,56	68
Итого за Обед		800	10,3	11,71	53,51	362,12	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,5
	Плюшка "Московская"	50	3,84	2,67	31,38	162,94	13 011,06
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		430	7,54	3,77	89,38	421,74	
Итого за день		1 600	37,54	41,24	198,04	1316,46	

Рацион: Школа 5-11 класс							
		Неделя: 1	05.10.2022			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Лапшевник с сыром запеченный	150	15,27	16,07	36	275,21	101
	Кофейный напиток	200	3,38	3,58	22,36	134,72	10 018
	Хлеб пшеничный слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
Итого за Завтрак1		410	21,78	21,08	66,2	466,09	
Обед							
	Салат из моркови (Осень-зима)	60	0,71	3,65	5,56	58,64	1 017
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4,02	10,43	83,98	2 001
	Плов из риса с говядиной.	200	27,68	26,89	54,49	546,37	169
	Напиток из черноплодной рябины	200	0,24	0,06	11,52	48,3	10 004,03
	Хлеб ржанно-пшеничный слп	40	0,18	0,04	1,41	6,56	68
	Хлеб пшеничный слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
Итого за Обед		740	31,31	35,33	90,51	781,21	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Вафли детские	40	1,36	12,08	25,88	215,6	0,5
	Молоко в индив. упаковке для ДП	200	5,8	6,4	9,4	120	11
Итого за Полдник		380	7,72	19,04	49	401,4	
Итого за день		1 530	60,81	75,45	205,71	1648,7	

Рацион: Школа 5-11 класс							
		Неделя: 1	06.10.2022			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Повидло	10	0,03		6,4	24,2	13 013,01
	Биточки куриные	50	6,09	5,57	5,34	78,72	160
	Каша гречневая	100	4,57	2,75	31,65	162,8	8 001
	Хлеб пшеничный слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
	Какао на молоке	200	4,11	4,08	16,27	118,5	10 020,01
Итого за Завтрак1		400	15,67	13,07	66,76	421,58	
Обед							
	Салат из свежих овощей	60	0,64	0,06	2,15	11,78	35,01
	Суп - лапша домашняя (3)	250	3,06	0,38	19,08	93,81	2 019,05
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	50	3,86	2,76	2,37	49,5	128
	Мясо индейки отварное	50	10,82	3,45	2,96	61,34	107
	Пюре картофельное	150	3,15	5,97	22,6	157,06	8 005
	Компот яблочно -вишневый	200	0,16	0,04	13,08	54,18	10 002,01
	Хлеб пшеничный слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
	Хлеб ржанно-пшеничный слп	40	0,18	0,04	1,41	6,56	68
Итого за Обед		840	22,74	13,37	70,75	471,59	
Полдник							
	3) Фрукты Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,8	0,5
	Оладьи	100	7,23	6,1	50,17	282,16	12 019,01
	Джем обогащенный	30	0,09		19,2	72,6	13 013
	Чай	150	0,3	0,08	7,58	32,13	10 015
Итого за Полдник		420	8,18	6,6	91,37	452,69	
Итого за день		1 660	46,59	33,04	228,88	1345,86	

Рацион: Школа 5-11 класс							
		Неделя: 1	07.10.2022	День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Ветчина детская	20	2,26	0,76	0,74	18,8	21
	Суфле "Нежное" паровое творожное	100	13,5	9,19	13,52	192,73	25
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Хлеб пшеничный слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
Итого за Завтрак1		380	18,47	12,42	42,56	357,33	
Обед							
	Винегрет с квашеной капустой	60	0,95	6,1	4,64	77,34	1 039,02
	Суп из овощей(2)	250	2,35	4,95	11,63	99,98	2 009,06
	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 Ассорти	200	0,3	0,18	23,26	97,32	10 010,06
	Хлеб пшеничный слп	40	0,87	0,67	7,1	37,36	158
	Хлеб ржанно-пшеничный слп	40	0,18	0,04	1,41	6,56	68
Итого за Обед		820	18,95	25,18	93,44	679,36	
Полдник							
	5) Фрукты Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,5
	Пряники	60	4,5	6,9	44,94	250,2	0,05
	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	20,2	86	40
Итого за Полдник		400	6,06	7,66	78,86	402	
Итого за день		1 600	43,48	45,26	214,86	1438,69	

Составил _____ Гл.техноллог

Утвердил _____