

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | Масло несоленое | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 33 |
| | Сыр полутвердый детский | 10 | 2,41 | 2,95 | 0,03 | 36,3 | 36 |
| | Варенье" Малиновое " | 10 | 0,06 | 0,03 | 1,6 | 7,26 | 28,04 |
| | Каша овсяная | 150 | 6,48 | 8,73 | 25,13 | 205,75 | 82 |
| | Чай | 190 | 0,38 | 0,1 | 9,6 | 40,7 | 10 015 |
| | Чай черный без сахара | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 2,14 | 10 015,13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Обед | | 395 | 11 | 16,15 | 46,67 | 377,95 | |
| | Салат Овощной с перчиком | 30 | 0,19 | 0,02 | 0,64 | 3,54 | 35,12 |
| | Салат "Крабовый" | 30 | 4,12 | 2,26 | 8,69 | 71,19 | 1 007,03 |
| | Суп - лапша домашняя | 200 | 11,39 | 3,55 | 16,17 | 158,4 | 2 019,01 |
| | Шницель натуральный рубленый | 80 | 14,04 | 7,61 | 9,03 | 167,13 | 55,02 |
| | Каша гречневая | 130 | 0,29 | 0,17 | 1,98 | 10,17 | 8 001 |
| | Капуста цветная отварная запеченая в сухарях | 20 | 0,17 | 0,19 | 0,36 | 3,52 | 9,03 |
| | Компот яблочно -вишневый | 200 | 0,22 | 0,04 | 21,82 | 88,9 | 10 002,01 |
| | 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 Полдник | | 730 | 33,21 | 14,23 | 77,34 | 593,25 | |
| | 2) Фрукты Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,5 |
| | Бутерброд горячий с ветчиной и сыром | 75 | 9,51 | 11,96 | 15,44 | 208,95 | 15,06 |
| | Чай черный | 140 | 0,28 | 0,07 | 7,07 | 29,99 | 10 015,11 |
| | Чай черный без сахара | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 2,14 | 10 015,13 |
| | Кисломолочный продукт | 50 | 1,45 | 1,6 | 2,35 | 30 | 0,02 |
| Итого за | | 375 | 12,16 | 13,84 | 33,47 | 314,08 | |
| Итого за | | 1 500 | 56,37 | 44,22 | 157,48 | 1285,28 | |

(лист 12)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |

| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | Сыр полутвердый детский | 10 | 2,41 | 2,95 | 0,03 | 36,3 | 36 |
| | Омлет натуральный, запеченный . | 100 | 9,78 | 11,49 | 1,92 | 150,34 | 74,02 |
| | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую | 20 | 3,05 | 2,76 | 0,17 | 37,68 | 22 |
| | Каша жидкая на молоке (манная) | 30 | 1,23 | 1,63 | 5,18 | 40,91 | 157 |
| | Чай черный | 160 | 0,32 | 0,08 | 8,08 | 34,27 | 10 015,11 |
| | Чай черный без сахара | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 2,14 | 10 015,13 |
| | Кофейный напиток | 30 | 0,51 | 0,54 | 3,05 | 19,01 | 10 018 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Обед | | 380 | 18,94 | 19,66 | 28,7 | 369,05 | |
| | | | | | | | |
| | Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом | 30 | 0,14 | 2,55 | 0,63 | 25,96 | 1 007 |
| | Салат из моркови, яблок. | 30 | 0,16 | 0,77 | 1,34 | 13,14 | 1 019,01 |
| | Борщок "Дачный" | 200 | 1,6 | 3,94 | 10,22 | 82,3 | 2 001,02 |
| | Котлета " Морская Звезда " | 40 | 3,92 | 1,02 | 5,13 | 44,68 | 71,01 |
| | Куры отварные(запеченные) | 40 | 7,39 | 3,21 | 2,69 | 53,08 | 100 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 5,97 | 22,6 | 157,06 | 8 005 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,06 | 30,14 | 122,6 | 10 010,01 |
| | 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 Полдник | | 730 | 20,19 | 17,91 | 91,4 | 589,22 | |
| | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 11 001 |
| | Печенье песочное | 60 | 0,1 | 0,46 | 1,48 | 10,29 | 46,07 |
| | Чай | 190 | 0,38 | 0,1 | 9,6 | 40,7 | 10 015 |
| | Чай черный без сахара | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 2,14 | 10 015,13 |
| Итого за | | 360 | 0,9 | 0,97 | 21,39 | 100,13 | |
| Итого за | | 1 470 | 40,03 | 38,54 | 141,49 | 1058,4 | |

(лист 13)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

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 |
| | Сырники "Классические"из творога с/п | 100 | 16,98 | 16,06 | 28,5 | 328,03 | 73 |
| | Чай | 190 | 0,38 | 0,1 | 9,6 | 40,7 | 10 015 |
| | Чай черный без сахара | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 2,14 | 10 015,13 |
| | Конфитюр с/п из кураги | 10 | | | 0,07 | 0,29 | 28 |
| | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,8 | 9 004 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Обед | | 350 | 22,13 | 20,17 | 54,02 | 488,66 | |
| | Салат из молодой капусты б/к с огурцом. | 30 | 0,14 | 0,93 | 0,79 | 12,17 | 1 013,05 |
| | Салат из свеклы и горошка консервированного | 30 | 0,49 | 3,03 | 2,18 | 37,94 | 1 032 |
| | Рассольник "Классический" | 150 | 1,52 | 3,27 | 10,38 | 77,03 | 2 008,01 |
| | Бульон куриный с сухариками | 50 | 5,03 | 0,01 | 1,96 | 36,6 | 5,08 |
| | Плов куриный | 200 | 15,21 | 13,65 | 34,01 | 314,41 | 180 |
| | 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 Полдник | | 700 | 25,48 | 21,34 | 89,81 | 659,19 | |
| | Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 11 001 |
| | Зефир,обогащенный | 40 | 0,32 | 0,04 | 31,92 | 121,6 | 13 016 |
| | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 0,5 |
| | Чай | 50 | 0,1 | 0,03 | 2,53 | 10,71 | 10 015 |
| | Чай черный без сахара | 50 | 0,1 | 0,03 | 2,53 | 10,71 | 10 015,13 |
| Итого за | | 340 | 1,42 | 0,5 | 57,38 | 233,02 | |
| Итого за | | 1 390 | 49,03 | 42,01 | 201,21 | 1380,87 | |

(лист 14)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

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 |
| | Каша кукурузная | 150 | 2,13 | 3,14 | 9,66 | 74,53 | 156,01 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| | Чай | 90 | 0,18 | 0,05 | 4,55 | 19,28 | 10 015 |
| | Чай черный без сахара | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 2,14 | 10 015,13 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| | Какао на молоке | 100 | 3,29 | 2,99 | 9,8 | 79,08 | 10 020,01 |
| Итого за Обед | | 390 | 9,5 | 7,15 | 35,02 | 242,23 | |
| | Овощи натуральные | 30 | 0,09 | 0,01 | 0,32 | 1,74 | 35,06 |
| | Салат "Нежность"с соусом | 30 | 1,22 | 1,19 | 1,16 | 20,32 | 1 007,31 |
| | Щи из свежей капусты с овощами. | 200 | 1,35 | 0,87 | 7,02 | 41,43 | 2 003,01 |
| | Котлеты из говядины. | 80 | 12,67 | 11,12 | 9,14 | 185,38 | 95,01 |
| | Изделия макаронные группы А отварные | 150 | 5,64 | 4,4 | 35,94 | 209,54 | 8 004 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,06 | 30,14 | 122,6 | 10 010,01 |
| | 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 Полдник | | 730 | 24,8 | 18,04 | 102,37 | 671,41 | |
| | 1) Фрукты Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,5 |
| | Булочка "К чаю"60г. | 60 | 4,23 | 6,8 | 35,1 | 216,39 | 13 011,23 |
| | Чай | 150 | 0,3 | 0,08 | 7,58 | 32,13 | 10 015 |
| | Чай черный без сахара | 50 | 0,1 | 0,03 | 2,53 | 10,71 | 10 015,13 |
| Итого за Полдник | | 360 | 6,13 | 7,41 | 66,21 | 355,23 | |
| Итого за день | | 1 480 | 40,43 | 32,6 | 203,6 | 1268,87 | |

(лист 15)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- | № |
|----------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|---------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак1 | | | | | | | |
| | Масло несоленое | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 33 |
| | Биточки по Селянски | 80 | 11,23 | 9,86 | 8,1 | 164,34 | 95,02 |
| | Изделия макаронные группы А (вермишель) отварные | 120 | 4,69 | 3,85 | 29,93 | 173,23 | 8 004,01 |
| | Чай | 190 | 0,38 | 0,1 | 9,6 | 40,7 | 10 015 |
| | Чай черный без сахара | 10 | 0,02 | 0,01 | 0,51 | 2,14 | 10 015,13 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 13 001 |
| Итого за Обед | | 430 | 17,99 | 22,27 | 57,98 | 503,61 | |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 1 044 |
| | Салат Витаминный . | 30 | 0,13 | 0,84 | 0,7 | 11 | 1 007,08 |
| | Суп "Три корочки"гороховый | 200 | 5,92 | 3,85 | 19,25 | 135,65 | 2 021,03 |

| | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-----------|
| | Сухарики из хлеба пшеничного | 10 | 0,97 | 0,12 | 5,86 | 29,04 | 2 025 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 17,46 | 15,24 | 23,76 | 299,8 | 78,01 |
| | Компот Ассорти | 200 | 0,22 | 0,12 | 23,8 | 98 | 10 010,06 |
| | 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 | | 710 | 27,73 | 20,59 | 92,77 | 668,09 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | б) Фрукты Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,5 |
| | Пряники ДП | 60 | 1,21 | 1,86 | 12,1 | 67,37 | 1,15 |
| | Чай зеленый | 100 | 0,2 | 0,05 | 5,05 | 21,42 | 10 029 |
| | Биойогурт питьевой | 100 | 4,4 | 0,2 | 19 | 95 | 0,5 |
| Итого за | | 360 | 6,21 | 2,51 | 45,95 | 230,79 | |
| Итого за | | 1 500 | 51,93 | 45,37 | 196,7 | 1402,49 | |

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____