

Меню приготавливаемых блюд

(лист 14)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

День: понедельник

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
	Каша кукурузная	150	2,13	3,14	9,66	74,53	156,01
	Джем обогащенный	20	0,06		12,8	48,4	206
	Хлеб пшеничный с/п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
	Итого за Завтрак1		400	2,66	11,5	32,82	241,47
Обед	Салат "Крабовый" с соусом	30	1,55	0,69	3,35	25,74	1 007,22
	Овощи натуральные	30	0,09	0,01	0,32	1,74	35,06
	Суп-Уха	150	13,74	6,69	13,67	141,81	2 018,01
	Бульон куриный с сухариками	50	5,03	0,01	1,96	36,6	5,08
	Котлеты рубленые"Золотой петушок"	80	11,67	2,01	8,43	117,87	98
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,51	3,52	28,75	167,63	8 004
	Овощной микс тушеный	30	0,49	2,29	2,78	33,51	122,01
	Компот из плодов с/з (клубника)	200	0,16	0,08	12,46	51,98	10 003
	Хлеб пшеничный с/п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Хлеб ржанно-пшеничный с/п	20	1,32	0,17	10,5	48,1	68
	Итого за Обед		730	38,58	15,48	82,4	625,88
Полдник	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
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0,2	20,2	86	0,5
Итого за Полдник		375	11,41	12,36	43,74	337,95	
Итого за день		1 505	52,65	39,34	158,96	1205,3	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

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 , хлопья	40	9,55	12,15	46,85	328,5	172
	Молоко	150	9,55	12,15	46,85	328,5	172,02
	Чай черный	170	0,34	0,09	8,59	36,41	10 015,11
	Кофейный напиток	30	0,51	0,54	3,05	19,01	10 018
	Хлеб пшеничный слп	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
Итого за Завтрак1		420	22,38	27,89	105,55	749,62	
Обед							
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	30	0,16	1,68	0,38	17,23	1 009
	Салат из свеклы	30	0,45	0,63	2,63	17,92	1 046,05
	Суп - лапша домашняя	200	11,39	3,55	16,17	158,4	2 019,01
	Запеканка картофельная с курицей	200	17,46	15,24	23,76	299,8	78,04
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	22,06	90	10 002
	Хлеб пшеничный слп	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Хлеб ржанно-пшеничный слп	20	1,32	0,17	10,5	48,1	68
Итого за Обед		700	30,96	21,32	75,68	632,35	
Полдник							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11 001
	Ватрушка с джемом	60	3,99	3,92	40,47	209,5	13 011,26
	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		360	8,99	4,57	74,32	372,92	
Итого за день		1 480	62,33	53,78	255,55	1754,89	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

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

	Макароны отварные, с сыром	150	12,89	15,72	36,06	340,88	106
	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	15,57	16,59	47,08	403,42	
Обед	Салат из отварных овощей с курицей и соусом	30	1,1	0,39	1,23	13,78	1 022,21
	Салат "Ассорти"	30	0,3	0,91	1	13,44	1 007,13
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	3,94	10,34	82,96	2 001
	Гуляш из отварного мяса	80	13,9	14,59	4,27	192,22	151,05
	Рис отварной	150	3,65	5,33	42,66	229,02	8 002
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,14	122,6	10 010,01
	Хлеб пшеничный слп	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Хлеб ржанно-пшеничный слп	20	1,32	0,17	10,5	48,1	68
Итого за Обед		730	22,96	25,4	100,32	703,02	
Полдник	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	11 001
	Печенье сдобное	34	2,55	3,91	25,47	141,78	39,02
	Чай черный	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015,11
Итого за Полдник		334	3,35	4,31	45,87	231,62	
Итого за день		1 454	41,88	46,3	193,27	1338,06	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

День: четверг

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 рисовый	100	3,62	6,12	32,77	196,56	119
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9 004
	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
	Хлеб пшеничный с\п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
Итого за Завтрак1		350	6,46	17,07	55,66	397,99	
Обед							
	Капуста квашеная промышленного производства	25	0,45	1,28	1,25	18,98	1 007,06
	Огурцы свежие	25	0,2	0,02	0,62	3,5	1 044
	Суп "Три корочки"гороховый	200	5,88	3,83	19,14	134,86	2 021,03
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Рыба припущенная	40	5,7	0,32	0,18	26,35	126,01
	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 яблочно-клюквенный	200	0,3	0,06	21,84	90,64	10 027,02
	Хлеб пшеничный с\п	20	0,02	0,01	0,18	0,9	158
	Хлеб ржанно-пшеничный с\п	20	1,32	0,17	10,5	48,1	68
Итого за Обед		730	25,38	14,99	84,86	562,51	
Полдник							
	1) Фрукты Банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,5
	Булочка "Веснушка"	60	3,97	6,57	35,09	213,25	13 011,27
	Чай	200	0,4	0,1	10,1	42,84	10 015
Итого за Полдник		400	6,47	7,37	74,59	390,49	
Итого за день		1 480	38,31	39,43	215,11	1350,99	

(лист 20)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 4

День: пятница

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
	Омлет натуральный, запеченный .	80	7,82	9,19	1,54	120,27	74,02
	Каша овсяная	20	0,86	1,16	3,35	27,43	82
	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		330	9,15	18,71	15,25	266,24	
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,95	6,1	4,64	77,34	1 039
	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
	Тефтели мясные	80	10,37	14,43	15,96	234,17	140,01
	Соус томатный с овощами	5	0,05	0,26	0,33	3,79	42
	Каша гречневая	120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Капуста тушеная .	30	0,49	1,61	3,32	29,63	8 007,04
	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 ржанно-пшеничный с\п	20	1,32	0,17	10,5	48,1	68
Итого за Обед		735	20,5	25,86	72,53	611,42	
Полдник							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11 001
	Крекер с отрубями	30	0,9	1,38	8,99	50,04	0,08
	Кисломолочный продукт	100	2,9	3,2	4,7	60	0,02
	Чай черный	100	0,2	0,05	5,05	21,42	10 015,11
Итого за Полдник		330	4,4	5,03	28,54	178,46	
Итого за день		1 395	34,05	49,6	116,32	1056,12	

Итого за период	29 329	937,05	923,77	3797,47	27115,78	
Среднее значение за период		46,9	46,2	189,9	1355,8	

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____