

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	200	15,87	17	22,22	347,3	1 478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак		580	22,03	21	89,29	677
Обед	Горошек зеленый консервированный	80	2,48		5,2	32	811
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	17	3,61	236,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед		860	28,32	32	116,69	866,1
Итого за день		1440	50,35	53	205,98	1543,1	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша (пшено, рис) молочная с маслом сливочным	250	8,95	10	33,49	337,9	848
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	87	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак		550	19,81	19	88,09	705,9
Обед	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	11	18,13	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Паста сливочная с индейкой	200	17,7	16	28,2	303,3	1 633,11
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		850	32,19	30	135,35	924,1	
Итого за день		1400	52	49	223,44	1630	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	32	811
	Омлет запеченный или паровой	240	16,58	17	27,82	370,6	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	115	1 899
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	24,77	19	74,87	680,5	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	4	4,97	76,8	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	9	13,68	124,4	1 021
	Котлета куриная Сливочная с соусом	100	14,58	6	13,6	281	1 150
	Булгур с овощами	180	11,26	4	30,54	97,3	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		850	34,76	25	129,95	871	
Итого за день		1410	59,53	44	204,82	1551,5	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	240	10,74	14	38,02	356	235,05
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	23,8	157	1 330,17
	Чай с сахаром	200	0		6,5	87	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак		550	18,84	20	93,31	685,2
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Фиш- филе минтай	100	18,3	7	9,04	304	1 699,06
	Картофель по-деревенски	180	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	32,4	29	114,83	935,4	
Итого за день		1350	51,24	49	208,14	1620,6	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	3,64	3,25	19,5	119,6	935,04
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	12,64	15	33,92	351,6	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	100,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	560	19,59	19,25	94,41	656,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Люля-кебаб по-школьному	100	17,55	9	1,92	287	1 657,01
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	822
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	90,4	917,02
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	800	30,68	28	116,85	972,3	
Итого за день	1360	50,27	47,25	211,26	1628,9		

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	11,66	12	25,76	362	845
	Сырники	50	3,5	5	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	550	20,17	20	94,65	696,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Плов со свининой	220	17,71	24	53,66	523	1 018
	Компот из яблок и апельсин	200	0,26		20	97,8	1 473
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	840	28,74	32	133,68	982,2	
Итого за день	1390	48,91	52	228,33	1679		

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	15,73	10	27,06	390	1 111
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	130	3,64	3,25	19,5	119,6	935,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		560	22,68	14,25	87,55	655	
Обед	Кукуруза консервированная	80	1,64	3	8,64	71,2	812
	Суп "Кубанский"	250	13,7	3	30,25	199,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	13,15	23	36,4	450,2	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		830	33,41	31	132,13	956,1	
Итого за день		1390	56,09	45,25	219,68	1611,1	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	240	6,74	7	38,02	184	235,05
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Горячий шоколад Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	14,09	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	23,59	19	99,28	691,4	
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	250	1,9	6	9,14	82	124,15
	Тефтели мясные с рисом и соусом	100	12,06	18	7,99	191,4	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	18,54	141,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	4		34	152	1 489,02
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	
Итого за Обед		980	34,64	33	130,25	831,3	
Итого за день		1540	58,23	52	229,53	1522,7	

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	310,6	1 013
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	89	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак		550	18,37	18	86,13	680,6
Обед	Суп овощной Минестроне	250	1,91	6	11,17	90,4	1 165,06
	Биточек из курицы с соусом	100	12,34	10	11,02	283,6	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом	180	7,61	7	39,56	262,1	516,06
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед		810	29,82	26	133,11	915,7
Итого за день		1360	48,19	44	219,24	1596,3	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Завтрак и Обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	250	15,2	18	18,15	381,6	891
	Оладьи с топпингом	66	2,52	3	5,86	67,8	1 330,23
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Итого за Завтрак		556	22,06	23	72,49	622,9
Обед	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	21,42	156,3	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	14,54	13		254,6	1 229,1
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	185	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	41,65	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед		805	32,04	28	129,34	917
Итого за день		1361	54,1	51	201,83	1539,9	
Итого за период		14001	528,91	486,5	2152,25	15923,1	
Среднее значение за период		1400,1	52,89	48,65	215,23	1592,31	

Составил _____ Петрова Ирина /

Утвердил _____