

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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
	Щи из свежей капусты с овощами.	200	1,35	0,87	7,02	41,43	2 003,01
	Шницель натуральный рубленый	80	14,04	7,61	9,03	167,13	55,02
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,64	4,4	35,94	209,54	8 004
	Компот из плодов б/з (вишня)	200	0,16	0,04	22,06	90	10 002
	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	28,29	15,59	102,03	673,23	
	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	51,45	45,58	182,17	1365,26	

(лист 12)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: вторник

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

	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
	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
	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		740	25,48	17,94	106,29	671,61	
	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		1 480	45,32	38,57	156,38	1140,79	

(лист 13)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			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 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
	Плов с говядиной	200	23,21	21,15	38,79	418,01	169
	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	33,63	28,6	95,9	765,76	
	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	57,18	49,27	207,3	1487,44	

(лист 14)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№
			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		390	9,5	7,15	35,02	242,23	
Обед							
	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
	Суп - лапша домашняя	200	11,39	3,55	16,17	158,4	2 019,01
	Котлеты из говядины.	80	12,67	11,12	9,14	185,38	95,01

	Каша гречневая	120	0,26	0,16	1,83	9,39	8 001
	Капуста цветная отварная запеченая в сухарях	30	0,25	0,28	0,54	5,29	9,03
	Компот яблочно-смородиновый	200	0,34	0,08	22,12	91,5	10 004,01
	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		730	29,01	16,78	69,93	562,42	
Полдник							
	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		360	6,13	7,41	66,21	355,23	
Итого за		1 480	44,64	31,34	171,16	1159,88	

(лист 15)

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 3

День: пятница

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
	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		430	17,99	22,27	57,98	503,61	
Обед							
	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
	Борщок "Дачный"	200	1,6	3,94	10,22	82,3	2 001,02
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,97	0,12	5,86	29,04	2 025
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	26,06	24,2	24,74	326,16	167
	Компот малиновый	200	0,24	0,12	22,2	91,9	10 003,04
	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	32,03	29,64	83,12	635	
Полдник							

5) 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	56,23	54,42	187,05	1369,4	

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____