

25 августа 2024 г.

2024-2025 год

Дни недели	Наименование блюد		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Щи из свежей капусты	88	250/5	1,76	4,95	7,9	89,75
1 день Понедельник		Птица тушёная в соусе	290	70/50	13,98	13,99	2,97	199,2
		Макаронные изделия отварные	203	180	6,8	7,2	37,8	242,64
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Какао с молоком сгущенным	383	200	3,66	2,6	25,0	138,4
		Яблоко		150	0,8	0,9	20,5	94,0
	Итого за день				29,1	30,04	109,17	826,99

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Рассольник ленинградский	96	250/5	2,01	5,09	11,98	107,25
2 день Вторник		Запеканка из творога со сгущенным молоком	223	180/30	36,8	27,9	70,56	680,4
		Хлеб пшеничный	-	40	3,04	0,32	19,68	94,0
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Чай с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0
		Банан	-	150	2,15	0,3	33,1	146,0
	Итого за день				46,23	34,03	165,52	1152,65

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,49	5,27	16,53	148,25
3 день Среда		Биточки мясные	269	100/5	15,74	25,16	13,34	346,00
		Греча отварная	302	180	10,3	7,3	43,4	293,1
		Помидор свежий	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15	63
		Компот из плодов вишни	342	200	0,32	0,08	29,1	116,6
		Печенье	-	20	1,8	10,9	20,5	134
	Итого за день				36,41	49,23	140,15	1114,15

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,68	2,83	17,45	118,25
4 день Четверг		Котлета рыбная	234	100/5	12,32	14,88	14,82	184,00
		Пюре картофельное	312	180	3,67	5,83	24,53	164,7
		Салат из свеклы	52	60	0,84	3,6	4,98	55,68
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15	63
		Компот из яблок	342	200	0,16	0,16	27,88	114,6
		Яблоко	-	150	0,8	0,9	20,5	94
	Итого за день				22,57	28,60	125,16	794,23

Дни недели	Наименование блюد		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Борщ с капустой и картофелем	82	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75
5 день Пятница		Кура жареная	293	100/5	23,36	26,58	0,08	333,4
		Рис отварной	304	180	4,38	6,44	44,01	251,64
		Хлеб ржаной		40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот из кураги	348	200	0,78	0,04	27,63	114,8
		Вафли		50	4,8	17,7	25,4	254
	Итого за день				37,22	56,08	123,05	1120,59

Дни недели	Наименование блюد		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Суп из овощей	99	250/5	1,58	4,98	9,14	95,25
6 день Понедельник		Гуляш	260	70/50	12,76	33,82	3,46	370,80
		Греча отварная	302	180	10,3	7,3	43,4	293,1
		Салат из капусты	45	100	1,31	3,25	6,46	60,4
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15	63
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	380	200	2,94	1,98	20,92	113,4
		Яблоко	-	150	0,8	0,9	20,5	94
	Итого за день				31,79	52,63	118,88	1089,95

Дни недели	Наименование блюد		Номер рецептуры по сборнику	Грамм	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Щи из свежей капусты	88	250/5	1,76	4,95	7,90	89,75
7 день Вторник		Пудинг из творога со сгущенным молоком	222	180/30	32,6	25,52	83,6	694,8
		Хлеб пшеничный	-	40	3,04	0,32	19,68	94
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15	63
		Чай с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
		Кисломолочный продукт	-	150	2,8	7,5	16,2	144
		Банан	-	150	2,15	0,3	33,1	146
	Итого за день				44,58	39,01	190,68	1293,55

Дни недели	Наименование блюد		Номер рецептуры по сборнику	Грамм	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Суп крестьянский	98	250	1,48	4,91	6,09	46,25
8 день Среда		Биточки мясные	269	100/5	15,74	25,16	13,34	346,0
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	139	180	4,38	6,44	44,01	251,64
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот из вишни	342	200	0,45	0,1	34,0	141,0
		Яблоко	-	150	0,8	0,9	20,5	94,0
		Печенье		20	1,8	10,9	20,5	134
	Итого за день				26,75	48,81	153,44	1075,89

Дни едели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
		Суп гороховый	102	250	5,49	5,27	16,53	148,25
9 день Четверг		Котлета куриная	294	100/5	17,44	16,76	16,28	286,0
		Макароны отварные	203	180	6,8	7,2	37,8	242,64
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот яблочный	342	200	0,16	0,16	27,88	114,6
		Мандарин	-	100	1,2	0,3	11,25	49,5
		Пряники		30	3,42	12,39	42,97	168,4
	Итого за день				36,61	42,48	167,71	1072,39

Дни едели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
		Борщ с капустой	82	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75
10 день Пятница		Плов с тушеным мясом	265	200	16,82	37,56	34,52	544
		Огурец свежий	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Чай сладкий	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0
		Яблоко		150	0,8	0,9	20,5	94
	Итого за день				22,01	43,86	97,09	871,95

СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ	Энергетическая ценность рациона питания			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	34,09	48,52	149,65	1041,64

Сборник технологических нормативов -Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2017. – 544 с.

Заведующая столовой

МБОУ «Гимназия №4 г.Вельска»



И.В.Некрасова