



Директор



УТВЕРЖДАЮ

МБУ «Комбинат питания»

Директор

/ Меркулова Т.В

**Примерное десятидневное меню
БЕСПЛАТНОГО (ГОРЯЧЕГО) и СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
для обучающихся в общеобразовательных
учреждениях**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Стоимость 125 рублей

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Бесплатное (горячее) и социальное питание

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая с маслом (исправ.)	200/10	8,49	7,61	41,59	272,36	3,01
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		446	9,89	8,14	65,92	342,28	
Обед							
	Уха рыбацкая (исправ.)	12,5/250	3,79	2,48	13,55	91,9	199-2003
	Фрикадельки из свинины в сметанном соусе (исправ.)	75/75	9,29	20,01	5,81	216,54	101,01
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	39,44	251,79	508
	Компот из изюма (исправ.)	200	0,46	0,1	28,13	116,55	638
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		788	23,66	29,48	97,18	726,78	
Итого за день		1 234	33,55	37,62	163,1	1069,06	

(лист 2)

Рацион: Бесплатное (горячее) и социальное питание

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (исправ.)..	120	5,67	10,02	1,91	120,73	340,01
	Чай с сахаром 200-15 (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		353	7,04	10,55	26,14	189,46	
Обед							
	Суп из овощей и кур.окороком (исправ.)	250/12,5	10,1	11,37	11,44	186	135
	Печень по-строгановски.	75/75	20,67	14,85	9,21	254,45	431-2004
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	36	211,65	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	31,96	132,3	639,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		788	38,31	31,69	98,86	834,4	
Итого за день		1 141	45,35	42,24	125	1023,86	

(лист 3)

Рацион: Бесплатное (горячее) и социальное питание

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая с маслом (исправ.)	200/10	5,97	16,66	39,33	332,16	3,01
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		446	7,37	17,19	63,66	402,08	
Обед							
	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной (исправ.)	250/10	2,75	5,91	17,2	130	110-2004
	Котлета сочная 75	75	9,59	18,09	9,23	211,98	ттк 1-33
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	39,44	251,79	508
	Компот из яблок	200	0,18		28,36	117,41	631
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		710	22,64	30,89	104,48	761,18	
Итого за день		1 156	30,01	48,08	168,14	1163,26	

(лист 4)

Рацион: Бесплатное (горячее) и социальное питание

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/30	19,07	13,79	32,93	309,38	326,02
	Чай с сахаром 200-15 (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной с микронутриентами (исправ.)	18	0,01	0,01	0,09	48,2	ГОСТ
Итого за Завтрак		383	19,1	13,81	48	417,58	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью и кур.филе	12,5/250	8,97	8,94	13,98	169,54	147-2004
	Плов из курицы с филе	75/150	17,05	23,67	41,23	442,91	492-2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	31,96	132,3	639,01
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		713	27,92	33,09	97,42	794,75	
Итого за день		1 096	47,02	46,9	145,42	1212,33	

(лист 5)

Рацион: Бесплатное (горячее) и социальное питание

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиска отварная 40 (исправ.)	40	4,4	9,56	0,16	104,4	413,01
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	39,44	251,79	508
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		433	14,57	16,46	64,93	467,38	
Обед							
	Суп крестьянский со сметаной (крупя перловая) (исправ.)	250/10	2,63	5,92	14,37	118,9	157-2003
	Шницель по-ижорски	75	12,69	17,5	8,43	240,41	121
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	151,33	520
	Компот из яблок и изюма (исправ.)	200	0,28	0,19	31,16	129,11	29,01
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		710	20,24	29,45	86,17	689,75	
Итого за день		1 143	34,81	45,91	151,1	1157,13	

(лист 6)

Рацион: Бесплатное (горячее) и социальное питание

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая с маслом (исправ.)	200/10	8,49	7,61	41,59	272,36	3,01
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		446	9,89	8,14	65,92	342,28	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми с колбасой (исправ.)	12,5/250	7,38	9,45	19,6	190,1	139-2004
	Плов из свинины карбонат.	75/150	16,44	41,2	41,23	598,13	492,01
	Компот из свежих яблок (исправ.)	200	0,16	0,16	27,87	115,06	631
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		713	25,38	51,09	98,95	953,29	
Итого за день		1 159	35,27	59,23	164,87	1295,57	

(лист 7)

Рацион: Бесплатное (горячее) и социальное питание

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный (исправ.)..	120	5,67	10,02	1,91	120,73	340,01
	Чай с сахаром 200-15 (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		353	7,04	10,55	26,14	189,46	
Обед							
	Суп Русский со сметаной	250/10	2,37	5,92	12,23	109,25	ттк 46
	Рагу из курицы филе	75/150	22,45	24,26	22,11	391,87	489-2004
	Компот из изюма и яблок (исправ.)	200	0,48		33,47	138,25	639,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		710	26,7	30,46	78,06	689,37	
Итого за день		1 063	33,74	41,01	104,2	878,83	

(лист 8)

Рацион: Бесплатное (горячее) и социальное питание

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная с маслом (исправ.).	200/10	5,85	11,8	26,81	238,22	3,09
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Батон нарезной (исправ.)	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак		446	7,25	12,33	51,14	308,14	
Обед							
	Супчик сытный с курин.окороком (исправ.)	250/12,5	5,04	7	15,14	144,26	ттк 90
	Котлета сочная 75	75	9,59	18,09	9,23	211,98	ттк 1-33
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	36	211,65	516
	Компот из изюма (исправ.)	200	0,46	0,1	28,13	116,55	638
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		713	22,13	30,46	98,75	734,44	
Итого за день		1 159	29,38	42,79	149,89	1042,58	

(лист 9)

Рацион: Бесплатное (горячее) и социальное питание

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с повидлом..	120/35	20,88	13,66	45,53	387,6	326,01
	Чай с сахаром 200-15 (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Батон нарезной с микронутриентами (исправ.)	18	0,01	0,01	0,09	48,2	ГОСТ
Итого за Завтрак		388	20,91	13,68	60,6	495,8	
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной (исправ.)	250/10	2,16	5,85	9,43	96,85	124-2004
	Гуляш из курицы филе (исправ.)	50/50	13,51	15,18	3,49	204,94	437
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	6,11	40,01	230,31	511
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	31,96	132,3	639,01
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		735	21,38	27,62	95,14	714,4	
Итого за день		1 123	42,29	41,3	155,74	1210,2	

(лист 10)

Рацион: Бесплатное (горячее) и социальное питание

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная с маслом (исправ.)	200/10	5,85	12,3	27,43	244,72	3,01
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Батон нарезной с микронутриентами (исправ.)	18	0,01	0,01	0,09	48,2	ГОСТ
Итого за Завтрак		446	5,91	12,32	42,6	354,11	
Обед							
	Рассольник Ленинградский со сметаной (перловка)	250/10	2,67	6,03	17,43	133,01	132-2004
	Шницель рыбный (исправ.)	75	9,69	10,95	12,8	158,07	388-2004
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	151,33	520
	Чай с сахаром 200-15 (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Обед		725	17,02	22,83	77,42	552,41	
Итого за день		1 171	22,93	35,15	120,02	906,52	

Итого за период	11 445	354,35	440,23	1447,48	10959,34	
Среднее значение за период		35,4	44	144,7	1095,9	

Составил _____ Калинина Татьяна Флюрс

Утвердил _____