

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Меню Миллерово для шк. с 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,17	10,06	31,91	245,72	181		
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	362		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15		
	Итого за Завтрак		505	25,88	32,88	105,91	841,98		61-01
	Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
		Котлеты рубленые из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
		Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)		60	0,24		39	150	70		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед			770	32,92	34,79	193,32	1245,57		90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл)									
Итого за день		Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	430	5,57	3,17	71,18	365,17		30-39	
Итого за день		1 705	64,37	70,84	370,41	2452,72		181-40	

Фацион: Меню Миллерово для шк. с 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный.	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210		
	Горошек овощной (консервированный).	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131		
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Итого за Завтрак		520	27,94	42,17	75,88	633,78		61-01
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,95	6,32	71,8	88	
		Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,45	3,42	94,5	229	
		Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	

Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	57
Чай с сахаром и лимоном.	200/1517	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед	792	23,49	26,73	99,93	764,19	90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл)						
Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,95	6,32	71,8	88
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Чай с сахаром и лимоном.	200/1517	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39 р	452	3,86	4,88	36,46	225	30-39
Итого за День	1 764	55,29	73,78	212,27	1622,97	181-40

Рацион: Меню Миллерово для шк. с 7-11 лет

Неделя: 1

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Тертель мясные с соусом Каша рассыпчатая ячневая с маслом. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	50/60	6,33	14,65	10,55	202,73	279	61-01			
		150	1,31	34,11	6,74	339,19	171				
		200	0,07	0,02	15	60	376				
		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560				
		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527				
		520	16,51	52,4	80,99	878,72					
		Итого за Завтрак									
		Обед									
		Итого за Обед	Суп картофельный с горохом Макаронник с мясом Капуста тушеная (Осенне-зимний) Кисель из яблок сушеных Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	200	5,72	38,52	12,49		439,4	102	90-00
				180	23,71	26,45	34,04		471,85	285	
60	1,38			1,61	5,87	44,12	321				
200	0,06			0,05	31,4	127,63	364				
30	2,32			0,9	14,94	91,2	560				
40	6,48			2,72	33,76	185,6	527				
710	39,67			70,25	132,5	1359,8					
Итого за Обед											
Льготная категория питающихся (5-11кл)											
Итого за день	Суп картофельный с горохом Хлеб пшеничный Кисель из яблок сушеных			200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	181-40	
		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560				
		200	0,06	0,05	31,4	127,63	364				
		430	8,1	39,47	58,83	658,23					
		1 660	64,28	162,12	272,32	2896,75					

Рацион: Меню Миллерово для шк. с 7-11 лет

Неделя: 1

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Запеканка из творога Стушённое молоко Кофейный напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	200	38,64	36,72	38,36	637,8	223	61-01			
		30	11,85	13,05	81,6	480	579				
		200			19,96	79,8	379				
		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560				
		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527				
		500	59,29	53,39	188,62	1474,4					
		Итого за Завтрак									
		Обед									
		Итого за Обед	Борщ с капустой и картофелем. Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	200	1,38	4,14	9,6		81,72	82	90-00
				180	18,44	21,97	31,42		400,44	291	
60	0,74			0,05	6,89	49,02	62				
200	1			0,2	20,2	84,8	389				
30	2,32			0,9	14,94	91,2	560				
40	6,48			2,72	33,76	185,6	527				
710	30,36			29,99	116,81	892,78					
Итого за Обед											
Льготная категория питающихся (5-11кл)											
Итого за день	Борщ с капустой и картофелем. Хлеб пшеничный Сок фруктовый или ягодный			200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	90-00	
		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560				
		200	1	0,2	20,2	84,8	389				
		200									
		200									

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39 р	430	4,7	5,24	44,74	257,72	30-39
Итого за День	1 640	94,35	88,62	350,17	2624,9	181-40

Рацион: Меню Миллерово для шк. с 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,63	7,18	142,34	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171		
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Итого за Завтрак	530	22,85	17,87	122,56	758,89		61-01	
	Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
		Котлеты, биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
		Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
		Икра свекольная	60	0,82	4,55	5,63	66,53	75	
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед	770	26,84	45,5	141,55	1112,06		90-00		
Льготная категория питающихся (5-11кл)									
Прием пищи	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39 р	430	5	3,07	66,91	339,17		30-39	
Итого за день	1 730	54,69	66,44	331,02	2210,12		181-40		

Рацион: Меню Миллерово для шк. с 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120		
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15		
	Итого за Завтрак	505	20,43	23,71	83,87	656,7		61-01	
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,95	6,32	71,8	88	
		Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	
		Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
Кисель из яблок сушеных		200	0,06	0,05	31,4	127,63	354		
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			

Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл)		710	25,12	39,69	107,83	912,8		
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39 р		430	4,83	4,86	63,54	342,37		30-39
Итого за День		1 645	50,38	68,26	255,24	1911,87		181-40

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,45	3,42	94,5	229		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171		
	Салат из свежых отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Итого за Завтрак	562	19,38	16,82	79,12	573,5		61-01	
	Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
		Птица тушенная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	200	
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
		Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	35,86	63,24	153,16	1369,64		90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл)									
Итого за день		Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	364		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39 р	430	8,1	39,47	58,83	658,23		30-39	
Итого за день	1762	63,34	119,53	291,11	2601,37		181-40		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	220/20	24,72	20,88	42,72	459	222		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Итого за Завтрак	520	33,6	31,75	111,51	881,7		61-01	
	Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
		Тфтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
		Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
		Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	
Чай с сахаром и лимоном.		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
Итого за Обед	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			

Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	90-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл)		792	19,62	60,62	99,54	1050,9		
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 30,39 р		452	5,3	4,59	45,17	268,6		30-39
Итого за День		1 764	58,52	96,96	256,22	2201,2		181-40

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204		
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Итого за Завтрак	500	27,64	31,48	111,52	856,1		61-01	
	Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
		Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
		Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
		Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	27,34	25,63	169,31	1039,79		90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл)									
Итого за день		1 700	60,01	62,08	347,63	2252,26		181-40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	288		
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Итого за Завтрак	512	28,56	40,39	73,28	789,82		61-01	
	Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
		Котлеты, биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
		Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
		Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
Сок фруктовый или ягодный .		200	1	0,2	20,2	84,8	389		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		770	24,64	71,5	103,78	1171,26		90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл)									

Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	500
Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	309
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 30,39р	430	4,7	5,24	44,74	257,72	30-39
Итого за день	1 712	57,9	117,13	221,8	2218,8	181-40

