

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: МОУ СОШ № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена							
			Белки	Жиры	Углеводы										
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/20	16,81	21,48	1,06	264,57	288								
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305								
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377								
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560								
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527								
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332								
Итого за Завтрак		527	30,36	30,38	125,85	915,13		90-00							
Обед	Суп картофельный с крутой ячневый.	150	1,31	1,71	8,58	54,9	86								
	Запеканка картофельная с мясом.	100	7,58	5,94	16,06	148,13	308								
	Салат из квашеной капусты.	20	0,34	1	1,69	17,14	47								
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349								
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560								
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	440	11,6	9,25	68	415,5		90-00							
Итого за Обед		200	1,74	2,27	11,43	73,2	86								
Пытотная категория питающихся	Суп картофельный с крутой ячневый.	200	1,54	0,6	9,96	60,8	560								
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	180	0,99		38,05	161,43	349								
	Компот из смеси сухофруктов	400	4,27	2,87	59,44	295,43		45-39							
Итого за Пытотная категория питающихся (5-1кг) по 45,39		1 367	46,23	42,5	253,29	1626,06		225-39							
		Неделя: 1		День: вторник											
								(лист 2)							
Рацион: МОУ СОШ № 5	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена						
				Белки	Жиры	Углеводы									
				Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	220				5,3	5,59	18,52	145,64	101	
					Какао с молоком.	200				3,87	3,1	25,17	145,36	382	
					Хлеб пшеничный(обогатщенный)	35				2,7	1,05	17,43	106,4	560	
					Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	30				4,86	2,04	25,32	139,2	527	
					Масло сливочное (порциями)	5				0,04	3,63	0,07	33,05	14	
					Сыр твердый (порциями)	10				4,64	5,9		72	15	
					Итого за Завтрак	500				21,41	21,31	86,51	641,65		90-00
					Обед	Борщ с капустой и картофелем.				150	1,09	2,95	7,65	61,5	63
Котлеты рыбные лобительские	50	6,98	2,44			5,65	72,5	272							
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	70	3,95	4,2			19,35	132,98	171							
Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	20	0,28	1,2	1,65		18,56	52								
Чай с сахаром.	150	0,05	0,02	11,25		45	376								
Итого за Обед	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560									

Итого за Обед		400	13,03	1,141	33,31	331,07	33,33
Льготная категория питающихся							
	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376
	Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р	400	3,05	4,55	33,65	196,8	45-39
Итого за День		1 360	38,35	37,27	175,67	1229,79	225-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тфтели мясные с соусом	50/35	5,38	12,45	8,97	172,32	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		500	14,32	49,67	73,46	817,11		90-00
Обед								
Итого за Обед	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88	
	Плов из курицы	120	12,3	14,65	20,94	266,96	291	
	Овощи соленные (огурец).	20	0,08		13	50	70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		460	16,36	16,95	85,9	575,14		90-00
Льготная категория питающихся								
Итого за День	Суп картофельный вермишелевый.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,44	14	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	404	4,71	5,77	61,77	332,47		45-39
Итого за День		1364	35,39	72,39	221,13	1724,72		225-39

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп Молочный с овсяной крупой	220	6,52	6,53	19,72	163,68	101	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		500	18,76	19,15	82,5	594,13		90-00
Обед								
Итого за Обед	Суп картофельный с горохом.	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	50	5,88	3,42	1,21	59,38	266	
	Картофельное пюре с маслом	80	1,72	4,98	11,56	100,1	128	
	Салат из моркови	20	0,25	0,02	2,32	10,46	42	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
Итого за Обед		470	13,51	12,18	66,68	454,22		90-00
Льготная категория питающихся								
Итого за Обед		200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	

Компот из смеси сухофруктов	180	0,99			38,02	101,43	560	
Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	61,24	340,83		45-39
	400	6,92	4,82					
ТОГО за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р	1 370	39,19	36,15	210,42	1389,18			225-39
ТОГО за день								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	120	11,52	20,79	2,26	125,48	210	
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Печенье.	55	4,13	5,39	40,92	229,35	332	90-00
Итого за Завтрак		500	28,87	35,48	114,85	795,95		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73	
	Тёплые мясные с соусом	50	3,16	7,32	5,28	101,36	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	70	2,54	2,72	14,23	91,5	203	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	440	9,11	13,57	66,27	439,04	560	90-00
Итого за Обед		200	1,39	3,91	6,79	67,8	73	
Пытотная категория питающихся								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	4	0,03	2,9	0,05	26,44	14	
	Масло сливочное (порциями)	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Компот из смеси сухофруктов	404	3,95	7,41	54,85	316,47		45-39
Итого за Пытотная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р		1 344	41,93	56,46	235,97	1551,46		225-39
Итого за день								(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Фрукты свежие(Яблоко крас-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		555	21,99	14,87	98,24	654,5		90-00
Обед	Суп картофельный с клецками.	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91	
	Котлеты, биточки, шинцели рубленые.	50	5,53	16,29	7,85	200	299	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	70	0,61	15,92	3,15	158,29	171	

	ZU	U, ZB	1,2	1,00	10,00	0,2	
Салат из свежих отварной с растительным маслом.							
Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	36,03	9,96	60,8	560	90-00
Итого за Обед	460	10,05		61,6	624,53		
Льготная категория питающихся							
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,99	3,29	38,05	161,43	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	400	4,21		57,72	292,03		45-39
Итого за день	1 415	36,25	54,19	217,56	1571,06		225-39

Итого за Общ	Компот из смеси сухих фруктов	130	4,93	0,6	9,96	60,8	560	90-00
	Хлеб пшеничный (обогатенный)	20	1,54					
Итого за категорию питающихся		480	15,89	16	70,42	513,31		
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный (обогатенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за льготную категорию питающихся (5-1кл) по 45,39р	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
		400	6,92	4,82	61,24	340,83		45-39
		1 380	48,35	46,86	228,8	1599,87		225-39

Итого за период	13 702	401,01	455,62	2171,45	14838,7
Среднее значение за период		40,1	45,6	217,1	1483,9

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

