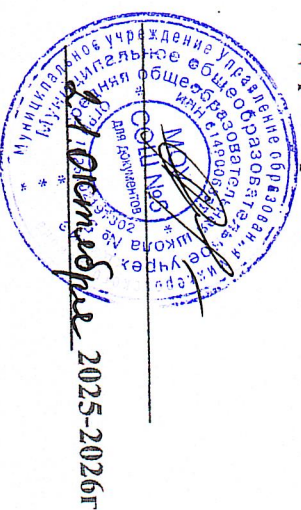


УТВЕРЖДАЮ
Директор И.И.
[Signature]
[Circular Stamp: Министерство культуры Республики Беларусь, Учреждение культуры, 2010, 100000, Минск, ул. Дзержинского, 100, тел. 225-10-000, факс 225-10-000, e-mail: kultura@mincult.gov.by]

на осенне-зимний период с 7 до 11 лет
для школьников МОУ СОШ №5
г. Миллерово

Директор МОУ СОШ №5



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могилынский М.П. Тулььян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 7 до 11 лет

Рацион: СОШ 5

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	0,12	0,02	13,69	55,86	377
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,66	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Итого за Завтрак	500	29,43	32,57	79,68	735,09	
Обед 2 смена (1-4 класс)	Суп картофельный с крупой ячневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Запеканка картофельная с мясом.	240	18,2	14,25	38,55	355,5	308
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527
	Итого за Обед	740	25,54	19,11	119,83	764,61	
Итого за день		1 240	54,97	51,68	199,51	1499,7	

(лист 2)

Рацион: СОШ 5

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	230	5,54	5,84	19,36	152,26	101
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Итого за Завтрак	500	13,9	13,25	74,87	481,47	
Обед 2 смена (1-4 класс)	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	Котлеты рыбные любительские	90	12,56	4,39	10,17	130,5	272
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527
	Итого за Обед	740	27,2	21,58	107,38	742,08	
Итого за день		1 240	41,1	34,83	182,25	1223,55	

Рацион: СОШ 5

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели 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
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Завтрак		500	11,12	47,94	58,15	716,56	
Обед							
2 смена (1-4 класс)	Суп картофельный вермишелевый.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Плов из курицы	240	24,59	29,3	41,89	533,92	291
	Овощи соленные (огурец). (Осенне- зимний)	60	0,24		39	150	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527
Итого за Обед		740	31,79	32,21	160,69	1067,87	
Итого за день		1 240	42,91	80,15	218,84	1784,43	

(лист 4)

Рацион: СОШ 5

Неделя: 1

День: четверг

рацион. СОНЗ		неделя. 1		день. четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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(обогащенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	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	15,65	16,74	70,02	499,33	
Обед 2 смена (1-4 класс)							
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	90	10,58	6,15	2,18	106,88	266
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	42
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527
Итого за Обед		740	23,76	20,4	110,14	744,7	
Итого за день		1 240	39,41	37,14	180,16	1244,03	

Рацион: СОШ 5

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: СОШ 3		неделя: 1		день: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210
	Горошек овощной (консервированный).	90	2,66	0,17	5,57	34,29	131
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Завтрак		500	24,99	29,89	61,52	475,61	
Обед 2 смена (1-4 класс)							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	73
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203
	Овощи соленые (огурец).	60	0,24		39	150	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527
Итого за Обед		740	17,57	23,56	151,88	896,47	
Итого за день		1 240	42,56	53,45	213,4	1372,08	

(лист 6)

Рацион: СОШ 5

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Итого за Завтрак	500	21,92	15,09	80,49	551,12	
Обед 2 смена (1-4 класс)	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91
	Котлеты, биточки, шницели рубленные.	90	9,96	29,33	14,13	360	299
	Каша рассыпчатая ячневая 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
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527
	Итого за Обед	740	18,6	70,38	101,63	1124,82	
Итого за день		1 240	40,52	85,47	182,12	1675,94	

Рацион: СОШ 5

Неделя: 2

День: вторник

рацион. ССЗ 9		педия. 2		день. вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	220	6,33	5,73	20,72	159,72	100
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	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	15,46	15,94	71,02	495,37	
Обед 2 смена (1-4 класс)							
	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229
	Картофель отварной .	150	3,08	4,11	24,83	153,53	136
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527
Итого за Обед		740	17,43	13,16	118,04	663,98	
Итого за день		1 240	32,89	29,1	189,06	1164,35	

Рацион: СОШ 5

Неделя: 2

День: среда

рацион: 001-6		педеля: 2		день: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сметаной.	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак		500	24,41	20,39	69,21	565,42	
Обед 2 смена (1-4 класс)							
	Суп картофельный вермишелевый.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	240	20,86	6,35	6,65	218,09	319
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	42
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527
Итого за Обед		740	28,57	9,32	93,42	633,42	
Итого за день		1 240	52,98	29,71	162,63	1198,84	

Рацион: СОШ 5

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	220	6,46	10,54	33,43	257,42	181
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	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	15,59	20,75	83,73	593,07	
Обед							
2 смена (1-4 класс)	Суп картофельный рыбный	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90,01
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527
Итого за Обед	740	22,32	25,72	127,5	847,88		
Итого за день	1 240	37,91	46,47	211,23	1440,95		

(лист 10)

Рацион: СОШ 5

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш.	90	9,84	26,71	2,09	287,92	260
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Овощи соленные (огурец).	60	0,24		39	150	70
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Итого за Завтрак	560	22,67	36,35	124,46	917,79	
Обед 2 смена (1-4 класс)	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	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
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560
	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527
	Итого за Обед	740	25,61	27,36	114,7	833,1	
Итого за день		1 300	48,28	63,71	239,16	1750,89	

Итого за период	12 460	433,53	511,71	1978,36	14354,76	
Среднее значение за период		43,4	51,2	197,8	1435,5	

Составил



Администратор

Утвердил