

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 1

День: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
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	445	12,95	20,03	60,4	490,27		70-00
Обед							
Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,47	70,95	103	
Зразы рыбные с яйцом со сметанным соусом с томатом	50	4,9	2,42	5,5	63,18	281	
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	70	3,05	3,51	16,62	111,87	171	
Винегрет овощной	20	0,28	2,01	1,46	25,02	67	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	460	12,21	10,24	75,72	466,35		70-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) п							
Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	425	4,83	6,5	66,27	367,82		45-39
Итого за день	1 330	29,99	36,77	202,39	1324,44		185-39

(лист 2)

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 1

День: вторник

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	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	447	22,21	29,47	60,61	610,78		70-00
Обед							
Борщ свекольный	150	1,28	3,17	8,51	68,55	86	
Голубцы ленивые	70	6,18	3,96	8,86	95,81	315	
Соус с томатом и луком	15	0,17	0,63	1,2	11,18	366	
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	11,25	45	376	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	405	9,22	8,38	39,78	281,34		70-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) п							
Борщ свекольный	200	1,71	4,23	11,35	91,4	86	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	

Итого за Льготная категория питающихся (Б-11кл) по 45,39р	Чай с сахаром.						
Итого за день	200	0,07	0,02	15	60	376	45-39
	420	3,32	4,85	36,31	212,2		
	1 272	34,75	42,7	136,7	1104,32		185-39

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 1

День: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена			
		Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Омлет натуральным.	130	12,48	22,53	2,44	136,94	210			
	Салат из горошка зеленого консервированного (Осенне-зимний)	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10			
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
Итого за Завтрак	420	16,66	26,56	36,13	337,3			70-00		
Обед	Итого за Обед	Суп картофельный с крупой(пшениный)	150	1,18	1,63	7,27	51,45	101		
		Печень, тушенная в соусе	50/25	10,3	7,18	6,74	133,44	261		
		Картофельное пюре с маслом	80	1,72	4,98	11,56	100,1	128		
		Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	20	0,08		13	50	70		
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349		
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Итого за Обед	495	15,65	14,39	80,24	530,32			70-00		
Итого за день	Итого за день	Суп картофельный с крупой(пшениный)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
		Масло сливочное (подцпимми)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
		Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р	425	4,26	6,4	62	341,82			45-39
		Итого за день	1 340	36,57	47,35	178,37	1209,44			185-39

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Рацион: МОУ СОШ № 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена		
		Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Завтрак	Тертати Мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
		Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
		Кофейный напиток.	200	2,32	0,9	19,96	79,8	379	
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	420	7,8	38,44	47,68	584,26			70-00	
Обед	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,06	2,97	4,74	53,85	88	
		Птица тушенная в соусе сметанном/	50/25	8,96	7,59	2,63	114,75	290	
		Каша рассыпчатая ячневая с маслом	70	3,95	4,2	19,35	132,98	171	
		Салат из Белокочанной капусты свежей	20	0,26	0,65	1,25	11,92	45	
		Кисель из яблок сушеных	150	0,04	0,04	23,55	95,72	354	
Итого за Обед	485	15,81	16,05	61,48	470,02			70-00	

Льготная категория питающихся (6-1 кл) п		Ши из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	364		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Итого за Льготная категория питающихся (6-1 кл) по 45,39р	420	3,01	4,61	47,68	260,23			45-39
	Итого за день	1 325	26,62	59,1	166,84	1314,51			185-39

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 1

День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
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	
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	
Итого за Завтрак	420	20,15	15,36	70,8	517,96		70,00
Обед							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	150	3,36	1,82	9,4	67,35	90	
Рагу овощное (3-й вариант)	140	2,62	5,98	13,99	120,26	362	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	460	8,35	8,4	65,06	382,94		70,00
Итого за Обед							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
Итого за Лыготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	425	7,17	6,65	64,84	363,02		45-39
Итого за День	1 305	35,67	30,41	200,7	1263,92		185-39

(лист 6)

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 2

День: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	200	5,8	5,48	18,57	146,8	101	
Бутерброд с повидлом.	30/20	2,49	3,93	27,56	156	2	
Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	480	10,68	10,33	76,07	454		70,00
Обед							
Суп картофельный с крутой ячневый.	150	1,31	1,71	8,58	54,9	86	
Запеканка картофельная с мясом.	120	9,1	7,13	19,28	177,75	308	
Икра свекольная	20	0,27	1,52	1,88	22,18	75	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	460	13,05	10,96	71,41	450,16		70,00
Итого за Обед							
Суп картофельный с крутой ячневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
Итого за Лыготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	4,38	2,87	63,67	313,37		45-39

Итого за день

1 360

28,11

24,16

211,15

1217,53

185,39

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
Запеканка из творога с молоком стученным	100/20	17,54	13,27	33,6	324	223	
Кофейный напиток	200						
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак	355	19,9	17,3	68,57	528,05		70-00
Обед							
Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,7	10,47	70,95	103	
Рыба, тушеная в томате с овощами	50	4,88	2,48	1,9	52,5	229	
Рис припущенный	70	1,7	2,01	17,11	93,31	305	
Салат из моркови с сахаром	20	0,25	0,02	2,3	16,34	62	
Кисель из яблок сушеных	150	0,04	0,04	23,56	95,72	354	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	480	10,02	6,85	65,29	389,62		70-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) П							
Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Кисель из яблок сушеных	20	0,01	0,01	3,14	12,76	354	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	245	3,74	6,5	27,13	201,21		45-39
Итого за День	1 060	33,66	31,15	160,99	1118,88		185-39

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Суп молочный с крупой(гречневый)	200	5,97	5,48	17,08	142,2	101	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	445	13,04	15,93	47,09	398,45		70-00
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	150	3,45	10,35	24,01	204,3	82	
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	7,67	4,94	5,32	96,25	324	
Макаронные изделия отварные с маслом	70	2,54	2,72	14,23	91,5	203	
Салат из белокочанной капусты свежей	20	0,26	0,65	1,25	11,92	45	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	460	16,29	19,26	86,48	599,3		70-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) П							
Борщ с капустой и картофелем	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 2

День: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/20	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	420	14,46	10,41	61,09	416,48		70-00
Обед						91	
Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	291	
Плов из курицы	120	12,3	14,65	20,94	266,96	52	
Салат из свежих овощей с растительным маслом.	20	0,28	1,2	1,65	18,56	349	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	560	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	460	16,21	18,47	71,54	533,2		70-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п						91	
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	560	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37	349		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	425	4,36	6,92	62,02	343,02		45-39
Итого за День	1 305	35,03	35,8	194,65	1292,7		185-39

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 2

День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы			
Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	100	
Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак	435	8,18	9,76	48,85	329,45		70-00
Обед						102	
Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	272	
Котлеты рыбные любительские	50	6,98	2,44	5,65	72,5	128	
Картофельные пюре с маслом	80	1,72	4,98	11,56	100,1	70	
Овощи соленные (олуец). (Осенне-зимний)	20	0,08	13		50	349	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	560	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	470	14,44	11,18	81,8	506,88		70-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п						102	
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	560	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	349	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37			

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	7,03	4,82	65,47	358,77		45-39
Итого за день	1 325	29,65	25,76	196,12	1195,1		185-39

