

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл	Тефтели 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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Масло сливочное (порциями)	430	7,95	45,71	42,85	630,56		65,54
	Итого за Завтрак							
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	
	Соус сметанный №330	20	0,28	1	1,17	14,82	330	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед	695	29,61	64,38	129,74	1253,48		80
	Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
Хлеб пшеничный		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		400	7,79	35,27	63,48	635,63		20
Итого за день		1 525	45,35	145,36	236,07	2519,67		165,54

Рацион: Школа чертковский район	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День: вторник								
Завтрак 1-4 кл								
		Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210
		Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131
		Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
		Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
		Итого за Завтрак	505	18,08	32,96	60,21	489,02	65,54
Обед								
		Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
		Рыба, запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232
		Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
		Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57
		Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
		Итого за Обед	707	21,76	27,97	99,75	756,19	80
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р								
		Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	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 20 р	422	2,94	4,18	30,85	187,42	20
Итого за день								
			1 634	42,78	65,11	190,81	1432,63	165,54

Рацион: Школа чертковский район	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1				День: среда		№ рецептуры
				Пищевые вещества				Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4 кл										
		Запеканка из творога со сметаной.	150/20	23,46	22,29	23,29	387,24	223		
		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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
Итого за Завтрак			410	25,93	30,46	53,36	604,54			65,54
Обед										
		Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103		
		Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279		
		Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171		
		Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70		
		Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354		
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
Итого за Обед			675	18,42	21,23	139,27	843,42			80
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р										
		Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103		
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
		Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р			400	3,54	2,69	53,93	273,57			20
Итого за день			1 485	47,89	54,38	246,56	1721,53			165,54

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 1				День: четверг		№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл	Каша жидкая молочная из манной крупы..	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	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	
	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		455	19,11	29,68	70,63	644,68	65,54	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед		655	26,63	27,76	98,77	773,31	80
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		400	3,78	4,53	38,8	219,15	20
Итого за день		1 510	49,52	61,97	208,2	1637,14	165,54	

Рацион: Школа чертковский район	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
			День: пятница					
Завтрак 1-4 кл		Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229
		Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125
		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)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
		Грибы	50	2,95	2,35	37,5	183	332
Итого за Завтрак			480	14,65	18,61	89,49	605,74	65,54
Обед		Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
		Котлеты ,биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
		Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед			675	25,12	34,74	134,27	973,79	80
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р			400	4,06	2,55	60,96	301,91	20
Итого за день			1 555	43,83	55,9	284,72	1881,44	165,54

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2			День: понедельник			№ рецептуры
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
Белки	Жиры				Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак 1-4 кл								
	Суп молочный с крутой гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	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		455	12,33	20,57	41,17	416,3	65,54	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		665	23,02	38,62	103,75	878,21	80	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		400	3,91	4,16	57,93	304,79	20	
Итого за день		1 520	39,26	63,35	202,85	1599,3	165,54	

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2				День: вторник			№ рецептуры
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
Белки	Жиры				Углеводы	Энергетическая ценность			
Завтрак 1-4 кл									
	Запеканка рисовая с творогом	150	7,9	11,37	40,79	301,43	188		
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	540		
	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		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Фрукты или ягоды свежие. (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338		
	Итого за Завтрак	532	11,21	22,71	83,19	605,13	65,54		
Обед									
	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102		
	Птица тушеная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171		
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47		
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Итого за Обед	675	27,91	57,23	117,76	1132,09	80		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р									
	Суп картофельный с горохом	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	400	6,75	35,32	52,6	583,89	20		
Итого за день		1 607	45,87	115,26	253,55	2321,11	165,54		

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2		День: среда			№ рецептуры
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак 1-4 кл							
	Макароны отварные с сыром	13,54	15,92	34,11	334,4	204	
	Какао с молоком...	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		19,81	27,17	74,35	637,06		65,54
Обед							
	Суп картофельный с клецками.	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Винегрет овощной	0,49	3,51	2,55	43,79	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		19,54	26,11	103,94	754,88		80
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р							
	Суп картофельный с клецками.	2,56	3,31	13,53	103,86	108	
	Хлеб пшеничный	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Чай с сахаром и лимоном.	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		4,23	3,93	38,69	226,66		20
Итого за день		43,58	57,21	216,98	1618,6		165,54

Рацион: Школа чертковский район	Неделя: 2						День: четверг		№ рецептуры
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл									
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332		
	Итого за Завтрак	460	22,86	25,29	102,79	745,23		65,54	
Обед									
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96		
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232		
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128		
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Итого за Обед	685	22,41	24,95	150,15	933,41		80	
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р									
	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	400	4,09	4,26	60,87	317,39		20	
Итого за день									
		1 545	49,36	54,5	313,81	1996,03		165,54	

Рацион: Школа чертковский район		Неделя: 2		День: пятница			№ рецептуры
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
Белки	Жиры				Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак 1-4 кл							
	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288
	Рис прилуценный	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак		452	22,25	33,09	60,67	643,83	65,54
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		680	23,36	21,19	98,84	688,5	80
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р							
	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		400	3,78	4,53	38,8	219,15	20
Итого за день		1 532	49,39	58,81	198,31	1551,48	165,54

Итого за период	15 472	456,83	731,85	2351,86	18278,93
Среднее значение за период		45,7	73,2	235,2	1827,9

Составил _____ Администратор

Утвердил _____


