

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 7-11 лет и с 12 лет и старше

Рацион: Школа миллеровский район

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 .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	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	
	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	480	18,19	22,22	88,21	644,67		73-20
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	30	0,12		19,5	75	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед	620	22,64	23,29	139,17	882,08		100-00
Льготная катего	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	62,02	343,27		45-39
Итого за день		1 504	45,54	51,28	289,4	1870,02		218-59

(лист 2)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	100	9,6	17,33	1,88	104,57	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	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	
Итого за Завтрак		425	18	24,03	69,55	485,65		73-20
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Чай с сахаром и лимоном.	180/15/7	0,12	0,02	13,83	56,41	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		662	18,64	18,35	68,13	536,96		100-00
Льготная катего								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Чай с сахаром и лимоном.	180/15/7	0,12	0,02	13,83	56,41	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		422	3,07	4,58	30,11	189,01		45-39
Итого за день		1 509	39,71	46,96	167,79	1211,62		218-59

Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 1			День: среда		(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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(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	
Итого за Завтрак		455	13,11	40,65	70,53	718,86		73-20
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Салат из белокочанной капусты свежей	30	0,39	0,97	1,88	17,88	45	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		630	20,96	28,77	104,67	787,28		100-00
Льготная катего	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	6,95	7,72	61,29	367,27		45-39
Итого за день		1 489	41,02	77,14	236,49	1873,41		218-59

Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 1			День: четверг		(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	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	
Итого за Завтрак		480	22,03	21,65	85,92	644,81		73-20
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курицы	160	16,39	19,53	27,93	355,95	291	
	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,44	24,51	62	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		610	26,13	35,32	108,18	878,28		100-00
Льготная катего	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		400	6,13	14,4	59,93	405,02		45-39
Итого за день		1 490	54,29	71,37	254,03	1928,11		218-59

Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	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	
	Итого за Завтрак	455	24,01	17	97,21	658,1		73-20
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты, биточки мясные.	50	6,28	14,35	7,55	185,04	268	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра свекольная	30	0,41	2,28	2,82	33,27	75	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		620	16,62	28,22	102,29	752,09		100-00
Льготная катего	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	4,14	5,67	57,75	317,27		45-39
Итого за день		1 479	44,77	50,89	257,25	1727,46		218-59

Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	200	4,37	3,8	14,36	120	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	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	
	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	480	16,61	16,42	77,14	550,45		73-20
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	160	11,63	28,4	15,73	367,74	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	30	0,89	0,06	1,86	11,43	131	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед	610	18,77	34,4	64,25	658,57		100-00
Льготная катего	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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 (5-11кл) по 45,39р	400	3,01	4,58	29,78	186,6		45-39
Итого за день		1 490	38,39	55,4	171,17	1395,62		218-59

Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 2			День: вторник		(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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(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	
Итого за Завтрак		455	19,7	12,6	88,9	570,88		73-20
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/Макаронные изделия отварные с маслом.	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Компот из смеси сухофруктов	30	0,51	1,5	2,54	25,71	47	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		640	23,38	19,42	107,52	723,3		100-00
Льготная катего	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	6,95	7,72	61,29	367,27		45-39
Итого за день		1 499	50,03	39,74	257,71	1661,45		218-59

Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 2			День: среда		(лист 8)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	100/20	17,54	13,27	33,6	324	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	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(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		485	25,5	16,76	106,11	716,9		73-20
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Винегрет овощной .	30	0,42	3,01	2,19	37,53	67	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		640	13,59	46,2	70,34	773,79		100-00
Льготная катего	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,44	14	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		404	4,48	7,19	38,54	256,64		45-39
Итого за день		1 529	43,57	70,15	214,99	1747,33		218-59

Рацион: Школа миллеровский район								(лист 9)
Неделя: 2			День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204	
	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		470	25,01	25,74	102,1	758,41		73-20
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	30	0,12		19,5	75	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		640	23,88	19,92	133,43	828,33		100-00
Льготная катего	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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	4,17	7,57	57,64	334,47		45-39
Итого за день		1 514	53,06	53,23	293,17	1921,21		218-59

Рацион: Школа миллеровский район								(лист 10)
Неделя: 2			День: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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.	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	
Итого за Завтрак		455	27,35	28,03	88,15	730,13		73-20
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	30	0,42	1,8	2,48	27,84	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		630	17,8	61,99	85,17	980,42		100-00
Льготная катего	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		400	7,03	14,58	60,15	409,52		45-39
Итого за день		1 485	52,18	104,6	233,47	2120,07		218-59

Итого за период	14 988	462,56	620,76	2375,47	17456,3		
Среднее значение за период		46,3	62,1	237,5	1745,6		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

