

Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ" № 5

Утверждаю Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-ккл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	220	9,32	9	48,33	336,6	302
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		620	20,38	19	95,01	700,6	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	24,18	13	104,74	668,6	
Итого за день		1 320	44,56	32	199,75	1369,2	

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-ккл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	170	3,73	6	25,03	167,4	995
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Завтрак		500	19,69	19	65,69	510,6	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	26,58	41	99,21	869,6	
Итого за день		1 240	46,27	60	164,9	1380,2	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-кл Комплекс 227.62 руб Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови и яблок с маслом	80	0,69	4	6,42	66,5	1 101
	Пудинг творожно-манный	170	25,46	16	27,14	402,9	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		500	30,16	22	74,05	666,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	18,81	19	110,73	701,1	
Итого за день		1 235	48,97	41	184,78	1367,2	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		500	27,47	22	91,33	808,7	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Снежок	200	5,8	6	8	118	914,02
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735	32,55	34	74,33	757,2	
Итого за день		1 235	60,02	56	165,66	1565,9	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов*	90	15,7	17	5,4	271	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
Итого за Завтрак		505	28,28	28	103,3	814,1	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735	33,57	18	89,66	675,6	
Итого за день		1 240	61,85	46	192,96	1489,7	

(лист 6)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	220	8,57	8	61,55	279,7	235,05
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2	976,03
Итого за Завтрак		625	13,37	19	112,14	597,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		730	26,16	23	112,99	808,9	
Итого за день		1 355	39,53	42	225,13	1406,7	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Завтрак		510	21,05	20	75,39	546,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735	25,54	19	96,01	683,3	
Итого за день		1 245	46,59	39	171,4	1229,4	

(лист 10)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Пудинг творожно-манный	170	25,46	16	27,14	402,9	1 073
	Повидло	35	0,03		5,74	23,7	1 142
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		500	33,43	29	65,92	710,6	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735	24,23	28	82,2	724,6	
Итого за день		1 235	57,66	57	148,12	1435,2	
Итого за период		12 535	523,43	475	1736,47	13848,7	
Среднее значение за период		1 253,5	52,3	47,5	173,6	1384,9	

Составил _____ Елисева Ирина Юрьевна

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колбаска рыбная с яйцом (минтай)	90	13,65	5	2,3	107,6	1 083
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис отварной *	170	4,34	7	45,37	258	991
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Завтрак		500	23,76	17	78,86	619,8	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	33,38	36	60,77	705,6	
Итого за день		1 200	57,14	53	139,63	1325,4	

(лист 8)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Салат из моркови и яблок с маслом	80	0,69	4	6,42	66,5	1 101
	Омлет запеченный или паровой	170	17,39	21	3,15	267,2	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		500	24,76	30	41,2	537,7	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		730	36,08	19	102,94	742,1	
Итого за день		1 230	60,84	49	144,14	1279,8	