

Согласовано

Директор МБОУ "СОШ" №

Утверждаю Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 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 сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	660	22,46	20	106,48	770,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Плов с мясом птицы	220	17,03	9	42,72	322,6	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	810	27,16	15	116,81	751,6	
Итого за день		1 470	49,62	35	223,29	1522,4	

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	24,01	21	81,52	622,4	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 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 растительным	100	0,86	5	8,03	83,2	1 101
	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474	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		550	34,83	25	80,44	753,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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		870	23,09	23	131,61	844,1	
Итого за день		1 420	57,92	48	212,05	1598	

(лист 4)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	8,29	7	50,35	308,6	516
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		550	31,03	25	104,68	908,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Снежок	200	5,8	6	8	118	914,02
	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		875	36,93	41	91,26	905,5	
Итого за день		1 425	67,96	66	195,94	1814,3	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов*	100	17,45	19	6	301,1	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Итого за Завтрак	555	32,39	32	116,02	918,3	
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	880	39,35	20	112,28	827,5	
Итого за день		1 435	71,74	52	228,3	1745,8	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2	976,03
Итого за Завтрак		660	14,94	20	122,97	648,1	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		870	30,82	28	134,21	966,8	
Итого за день		1 530	45,76	48	257,18	1614,9	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска рыбная с яйцом (минтай)	100	15,17	5	2,56	119,6	1 083
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис отварной *	200	5,1	8	53,37	303,6	991
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак	560	27,74	19	95,62	729,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024,01
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	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	845	40,07	44	74,96	866,2	
Итого за день		1 405	67,81	63	170,58	1595,4	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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 растительным	100	0,86	5	8,03	83,2	1 101
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		555	28,42	35	45,48	614,4	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	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.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		875	42,82	26	124,46	909,8	
Итого за день		1 430	71,24	61	169,94	1524,2	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: вторник

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-тикл комплекс 275,50 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)	100	15,17	5	2,56	119,6	1 083
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис отварной *	200	5,1	8	53,37	303,6	991
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		560	27,74	19	95,62	729,2	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	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		845	40,07	44	74,96	866,2	
Итого за день		1 405	67,81	63	170,58	1595,4	

(лист 8)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: среда

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-тикл комплекс 279,50 руб							
Неделя: 2							
День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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 растительным	100	0,86	5	8,03	83,2	1 101
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		555	28,42	35	45,48	614,4	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	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.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		875	42,82	26	124,46	909,8	
Итого за день		1 430	71,24	61	169,94	1524,2	