

Примерное двухнедельное меню для питания учащихся общеобразовательных школ.
Возраст детей с 11 лет и старше

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Красноурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
Завтрак 1 день						
0,07	7,80	0,10	70,90	808	Бутерброд с маслом сливочным	40
3,93	5,43	48,62	259,05	874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
0,48	0,48	11,76	56,40	976	Яблоки свежие	120
Обед						
0,39	2,02	2,40	29,74	817	Маринад овощной	20
6,99	2,66	19,81	131,08	1049	Суп-пюре из гороха*	250
0,60	0,06	3,87	18,51	943	Гренки из пшеничного хлеба	5
23,33	14,68	0,20	226,80	1069	Суфле из рыбы*	200
0,46	0,12	22,50	96,20	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	30
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
42,21	34,19	169,01	1 161,08			

Технолог

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Красноурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
Завтрак 2 день						
0,06	6,24	0,08	56,72	810	Бутерброд с сыром	30/10
19,16	28,95	1,20	341,85	891	Омлет запеченный или паровой	200
1,62	1,79	12,61	73,50	854	Чай с молоком	200
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
Обед						
0,57	2,67	2,31	35,70	813	Икра кабачковая пром.производства	30
1,83	5,73	10,37	100,94	1021	Борщ с капустой,картофелем и сметаной*	250
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
15,81	10,21	5,31	177,41	1076	Печень по-строгановски*	100
7,10	5,92	43,16	254,46	516	Макаронные изделия отварные с маслом*	180
0,20	0,04	25,73	105,22	925	Напиток апельсиновый*	200
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	30
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
53,45	63,66	140,60	1 350,18			

Технолог

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Красноурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
Завтрак 3 день						
0,27	1,52	1,85	22,23	520	Икра овощная свекольная	20
11,67	7,34	0,10	113,40	1069	Суфле из рыбы*	100
4,07	5,48	24,31	165,80	324	Пюре картофельное*	180
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	200
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30
Обед						
0,22	3,01	1,11	32,54	999	Салат Бурячок	20
2,28	5,38	16,93	125,95	1030,03	Рассольник Ленинградский*	250
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
0,40	4,15	2,32	48,40	1065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	100
4,59	6,97	48,03	273,21	991	Рис отварной *	180
0,16	0,16	23,88	99,10	912	Компот из свежих яблок с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	30
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
33,19	36,41	188,01	1 215,36			

Технолог:

ласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
Завтрак 4 день						
0,39	2,02	2,40	29,74	817	Маринад овощной	20
0,47	5,06	2,80	58,57	1105	Гуляш из курицы*	100
7,97	5,59	36,02	225,95	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180
0,23	0,07	28,89	118,05	916	Кисель из ягод	200
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	30
Обед						
0,27	1,52	1,85	22,23	520	Икра овощная свекольная	20
2,51	5,35	15,22	119,05	1014	Суп с макаронными изделиями	250
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
15,78	18,56	33,48	365,34	1331	Запеканка картофельная с мясом *	200
0,30	0,03	19,64	80,37	1040	Компот из изюма и кураги*	200
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	30
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
37,39	40,59	194,63	1 294,18			

Технолог:

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
Завтрак 5 день						
0,07	7,80	0,10	70,90	808	Бутерброд с маслом сливочным	30/10
6,22	16,09	36,31	318,09	989	Запеканка творожно-морковная*	200
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	200
Обед						
0,62	0,04	1,30	8,00	811	Горошек зеленый консервированный	20
2,88	3,29	23,65	136,68	1033	Свекольник со сметаной*	250
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
15,97	19,97	17,25	313,04	1072	Рагу из птицы с соусом красным	200
0,20	0,02	17,02	69,14	932	Компот из кураги с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	30
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
31,23	48,94	143,45	1 140,94			

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г
Краснотурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
Завтрак 6 день						
0,06	7,02	0,09	63,81	810	Бутерброд с сыром	45
2,93	4,54	29,31	169,85	841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250
4,79	5,26	17,97	140,68	1110	Кофейный напиток с молоком*	200
2,51	1,75	4,40	43,69	935	Йогурт порционный	125
Обед						
0,33	0,06	1,14	7,20	835	Помидоры порционно	30
2,90	3,00	20,58	121,13	1050	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	250
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5
23,64	25,48	18,34	397,78	1197	Суфле Рыбка (минтай)	200
0,16	0,07	14,22	58,78	921	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	30
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
42,59	48,91	133,91	1 148,20			

Технолог:

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
Красноурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
Завтрак 7 день						
0,38	1,78	1,54	23,80	813	Икра кабачковая пром. производства	
0,40	4,15	2,32	48,40	1065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	20
7,10	5,92	43,36	254,46	516	Макаронные изделия отварные с маслом*	100
0,0	0	24,50	950,00	488	Какао с молоком	180
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	200
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30
Обед						
0,62	0,04	1,30	8,00	811	Горошек зеленый консервированный	
1,83	5,73	10,37	100,94	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	20
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	250
12,83	15,93	8,54	228,78	1061	Фрикадельки из птицы	5
4,41	3,89	17,74	125,73	999	Капуста тушеная*	100
0,46	0,12	22,50	96,20	928	Компот из смеси сухофруктов	180
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	200
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
37,50	39,95	186,28	2 111,19			30

Технолог

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
Красноурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
Завтрак 8 день						
0,06	6,83	0,09	62,04	808	Бутерброд с маслом сливочным	
35,42	23,16	39,62	517,82	365	Залепанка творожная	35
1,62	1,79	12,61	73,50	854	Чай с молоком	200
Обед						
0,27	1,52	1,85	22,23	520	Икра овощная свекольная	
2,28	5,38	16,93	125,95	1030	Рассольник ленинградский со сметаной*	20
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	250
2,09	8,89	12,73	139,61	907,01	Тефтели мясные с луком с соусом красным	5
3,67	7,41	29,43	199,37	136	Картофель отварной*	100
0,20	0,04	25,73	105,22	925	Напиток апельсиновый*	180
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	200
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
50,89	56,73	166,86	1 391,01			30

Технолог

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
Красноурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
Завтрак 9 день						
0,22	3,01	1,11	32,54	999	Салат Бурячок	
2,01	2,46	7,39	60,46	966	Голубцы ленивые из мяса кур	20
0,60	4,85	2,21	40,83	600	Соус сметанный	100
4,07	5,48	24,31	165,80	324	Пюре картофельное*	50
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном*	180
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	200
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30
1,52	4,16	7,38	73,74	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	30
Обед						
0,37	2,28	2,41	31,47	814	Икра овощная морковная	
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	30
12,65	5,87	13,14	156,49	1063	Тефтели рыбные*	5
17,24	6,59	41,58	294,63	857	Бобовые отварные	100
0,31	0,18	30,80	128,34	633,02	Компот из яблок и ягод	180
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	200
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
48,52	36,78	199,81	1 319,01			30

Технолог

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Выход, г
Красноурьинск 5-11 комплекс 155.66 руб						
Завтрак 10 день						
0,16	0,02	0,52	2,80	836	Огурцы свежие порционно	
15,81	10,21	5,31	177,41	1076	Печень по-строгановски*	20
7,97	5,59	36,02	225,95	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100
0	0	19,96	79,80	828	Чай с сахаром*	180
1,83	0,36	11,97	59,10	1148	Хлеб ржаной	200
2,37	0,30	14,49	70,50	894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30
Обед						
0,38	1,78	1,54	23,80	813	Икра кабачковая пром. производства	
1,91	5,38	9,37	95,00	1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	20
1,14	1,15	0,04	11,78	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	200
14,23	23,13	48,86	424,17	1075	Плов из птицы	5
0,46	0,12	22,50	96,20	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,37	0,30	14,49	70,50	897	Хлеб пшеничный	200
1,76	0,28	13,33	63,00	1147	Хлеб ржано-пшеничный	30
60,40	48,63	198,40	1 400,01			30