

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: Школа чертковский район

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4 кл	Тфтели 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		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Итого за Завтрак		430	7,95	45,71	42,85	630,56		65,54
	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 (5-11кл) 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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) 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	

Район: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак 1-4 кл	Каша жидкая молочная из манной крупы. Какао с молоком. Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) Сыр твердый (порциями)	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181		
		200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
		10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
		15	6,96	8,85		108	15		
		455	19,11	29,68	70,63	644,68			
Итого за Завтрак									
65,54									
Обед	Борщ с капустой и картофелем. Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82		
		170	17,42	20,75	29,67	378,19	291		
		35	0,43	0,03	4,02	28,6	62		
		200	1	0,2	20,2	84,8	389		
		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
		30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
		655	26,63	27,76	98,77	773,31			
		Итого за Обед							
		80							
		Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	Борщ с капустой и картофелем. Хлеб пшеничный Сок фруктовый или ягодный	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82
20	1,54			0,6	9,96	60,8	560		
200	1			0,2	20,2	84,8	389		
400	3,78			4,53	38,8	219,15			
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р									
20									
Итого за День	1 510		49,52	61,97	208,2	1637,14			
	165,54								

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	
	Пряники	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	0,6	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 (5-11 кл) 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	0,6	42,28	179,37	349	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл	Суп молочный с крупой 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 (пшеница)	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
Пыточная 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 Пыточная 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 чертовковский район

Неделя: 2

День: вторник

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1-4 кл	Макаронны 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	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		440	19,81	27,17	74,35	637,06		65,54
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тертые 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	
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	697	19,54	26,11	103,94	754,88		80
Итого за Обед								
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108	
	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 (5-11кл) по 20 р		422	4,23	3,93	38,69	226,66		20
Итого за День		1 559	43,58	57,21	216,98	1618,6		165,54

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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 соленные (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 (5-1 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 (5-1 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	

