

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ Ачаирская СОШ 5-11 кл

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 250	250	10,42	12,64	47,08	343,61	54-24к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
Итого за Завтрак		485	14,82	15,84	65,88	464,81	
Итого за день		485	14,82	15,84	65,88	464,81	

(лист 2)

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100	100	21,44	5,02	4,23	147,56	54-2м(К)
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		510	27,64	11,72	49,43	412,96	
Итого за день		510	27,64	11,72	49,43	412,96	

(лист 3)

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 100	100	16,78	15,89	6,67	236,44	54-18м
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		510	25,74	21,97	68,13	573,7	
Итого за день		510	25,74	21,97	68,13	573,7	

(лист 4)

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	200	39,55	14,23	28,88	401,63	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 10	10	0,7	0,9	5,6	32,7	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	0,18		5,85	24,12	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		420	42,73	15,33	55,13	528,75	
Итого за день		420	42,73	15,33	55,13	528,75	

(лист 5)

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		540	26,92	11,08	81,14	532,2	
Итого за день		540	26,92	11,08	81,14	532,2	

(лист 6)

Неделя:2

День:понедельник

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

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 10 гр.	10	2,3	3		35,8	54-1з
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 250	250	6,63	6,75	35,88	230,63	54-25к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
Итого за Завтрак	500	12,13	10,05	62,08	387,03	
Итого за день	500	12,13	10,05	62,08	387,03	

(лист 7)

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 30	30	0,9	4,95	1,95	55,8	54-4соус
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	180	0,18	0,09	5,94	25,11	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак	520	28,84	15,42	75,35	555,97		
Итого за день	520	28,84	15,42	75,35	555,97		

(лист 8)

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,01	16,51	3,9	232,11	54-2м
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак	510	28,78	24,27	68,28	609,65		
Итого за день	510	28,78	24,27	68,28	609,65		

(лист 9)

Рацион: МБОУ "Красногорская СОШ" 5-11 60р

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ 100	100	15,56	17,56	0,22	221	159
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак	510	21,76	24,26	45,42	486,4		
Итого за день	510	21,76	24,26	45,42	486,4		

(лист 10)

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) 100	100	13,84	7,41	6,28	147,22	54-11р
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак	510	20,66	13,39	71,32	488,52		
Итого за день	510	20,66	13,39	71,32	488,52		
Итого за период	5 015	250,02	163,33	642,16	5039,99		
Среднее значение за период		25	16,3	64,2	504		

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____