

Меню приготавливаемых блюд

МБОУ "Ачаирская СОШ" 1-4 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 180	180	7,5	9,1	33,9	247,4	54-24к
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180	3,5	2,6	10,1	77,4	54-23гн
	КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	50	3	10,9	26,9	217,4	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,3	58,6	пром.
	МАНДАРИН 80	80	0,6	0,2	6	28	пром.
Итого за Завтрак		525	18,8	26	89,2	664,6	
Итого за день		525	18,8	26	89,2	664,6	

(лист 2)

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 90	90	19,2	4,52	3,81	132,8	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.
	КЕКС	50	4,1	2,7	27,5	149,9	пром
Итого за Завтрак		630	30,9	20,72	84,91	648,3	
Итого за день		630	30,9	20,72	84,91	648,3	

(лист 3)

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	3,5	5,1	34,3	197	54-18г
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ 90	90	15,1	14,3	6	212,8	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		530	23,5	19,6	62,3	519,3	
Итого за день		530	23,5	19,6	62,3	519,3	

(лист 4)

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 160	160	31,6	11,4	23,1	321,3	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 10	10	0,7	0,9	5,6	32,7	пром
	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.
	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
Итого за Завтрак		580	35,5	13,2	67,6	531	
Итого за день		580	35,5	13,2	67,6	531	

(лист 5)

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	РИС ОТВАРНОЙ 200	200	4,8	6,4	48,6	271,4	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		620	27,9	11,8	87,8	568,9	

Итого за день	620	27,9	11,8	87,8	568,9	
----------------------	-----	------	------	------	-------	--

(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 20	20	4,6	5,9		71,7	54-1з
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	210	4,8	6	25,5	175,6	54-26к
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	4,62	1,44	32	159,6	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	КИВИ 110	110	0,9	0,4	8,9	43,1	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
Итого за Завтрак		640	19,5	15,1	94,7	594,7	
Итого за день		640	19,5	15,1	94,7	594,7	

(лист 7)

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	СОУС СМЕТАНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 40	40	1,2	6,6	2,6	74,4	54-4соус
	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		570	26,7	15,8	70,3	529,7	
Итого за день		570	26,7	15,8	70,3	529,7	

(лист 8)

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	60	0,5	6,1	4,3	74,3	54-11з
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	15,31	14,86	3,51	208,9	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		530	26,6	27,6	65,8	618,4
Итого за день		530	26,6	27,6	65,8	618,4	

(лист 9)

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ 90	90	14	15,8	0,2	198,9	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		560	20,7	22,6	47,8	476,6
Итого за день		560	20,7	22,6	47,8	476,6	

(лист 10)

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) 90	90	12,46	6,67	5,65	132,5	54-11р
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	Итого за Завтрак		560	23,98	21,65	81,19	614,5
Итого за день		560	23,98	21,65	81,19	614,5	

Итого за период	5 745	254,1	192397	752,11	5766,1	
Среднее значение за период		25,4	19,4	75,2	576,6	

Составил _____

Утвердил _____