

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи, руб. коп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	215	8,84	0,32	45,37	319,43	14,84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,98
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	220	3,48	0,02	15,42	110,66	10,62
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	4,19	2,21	0,07	37,5	9,75
	Итого за Завтрак 1	500	20,31	16,87	87,5	585,09	40,19
<b>Обед</b>							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	3,61
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	60	0,57	3,64	2,18	42,42	12,16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	6,95	6,47	13,22	175,6	7,72
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,45	7,48
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	70	11,83	15,75	12,45	240	37,17
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	2,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	Итого за Обед	767	21,42	30,3	91,52	807,04	74,65
	Итого за день	1 267	41,73	47,17	179,02	1 392,13	114,84

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,98
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	195	8,55	9,36	38,08	271,1	13,57
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,89	10,31
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	126,9	6,53
	Итого за Завтрак 1	500	18,81	13,62	108,18	634,39	35,39
<b>Обед</b>							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	2,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	75	1,23	3,09	5,46	54,68	6,93
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	205	6,27	8,23	8,96	142,07	10,74
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200	11,46	8,12	51,52	325	11
	ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	8,13	9,04	10,29	154,9	35,72
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	3,69
	Итого за Обед	830	31,12	30,29	130,27	928,02	74,59
	Итого за день	1 330	49,93	43,91	238,45	1 562,41	109,98

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,98
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	240	7,15	8,34	37,83	255,22	15,047
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0,13	0,02	15,42	62,9	3,66
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	4,85
	Итого за Завтрак 1	505	11,13	12,36	77,92	468,62	28,537
<b>Обед</b>							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	90	1,01	5,54	4,25	71,19	15,91
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	6,95	6,47	13,96	151,6	7,97
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	13,79
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,64	3,46	3,65	108,5	30,06
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	1,71
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	2,33
	Итого за Обед	840	32,18	25,51	92,05	737,01	75,58
	Итого за день	1 345	43,31	37,87	169,97	1 205,63	104,117

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,98
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3,48
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	205	5,93	10,91	32,68	253,8	14,7
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	17,09
	Итого за Завтрак 1	500	15,08	18,8	85,31	572,5	40,25
<b>Обед</b>							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,45	7,48
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	70	11,83	15,75	12,45	240	37,17
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	2,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,48	0,06	1,02	55,2	7,5
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С	205	6,24	8,25	6,48	130,59	9,05
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	8,1
	Итого за Обед	765	28,22	30,33	96,05	827,61	75,81
	Итого за день	1 265	43,3	49,13	181,36	1 400,11	116,06

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

1

День: 5 05.11.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,98
	КАКАО С МОЛОКОМ	230	4,69	4,08	20,21	136,72	11,85
	Каша молочная гречневая с маслом.	215	8,84	11,3	45,36	319,42	16,86
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	4,85
	Итого за Завтрак 1	500	17,38	19,38	90,24	606,64	38,54
<b>Обед</b>							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	7,3
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	1,71
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,29	5,13	10,94	96,52	7,06
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С	205	6,45	8,37	9,82	144,94	10,46
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	150	3,72	3,38	39,02	201,37	10,14
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	34,76
	Итого за Обед	810	31,87	32,6	114,96	888,25	75,24
	Итого за день	1 310	49,25	51,98	205,2	1 494,89	113,78

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

2

День: 1 11.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	225	0,14	0,02	16,52	67,39	3,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1,99
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	17,09
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,7	10,32	40,9	280	17,87
	Итого за Завтрак 1	490	12,58	17,97	80,6	535,69	40,87
<b>Обед</b>							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3,48
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	60	0,57	3,64	2,18	42,42	12,16
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200		4,66	13,22	175,6	7,72
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	70	11,83	15,75	12,45	240	37,17
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	2,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	8,6	6,09	38,64	243,75	8,25
	Итого за Обед	760	24,5	31,88	103,21	880,24	75,29
	Итого за день	1 250	37,08	49,85	183,81	1 415,93	116,16

Меню приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

2

День: 2 05.11.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	126,9	6,53
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	2,33
	Каша молочная пшеничная с маслом	190	7,6	9,73	38,99	274,44	17,03
	Итого за Завтрак 1	545	19,85	10,47	82,31	505,34	34,89
<b>Обед</b>							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	205	6,27	8,23	8,96	142,07	10,74
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	3,6
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	1,71
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ	60	0,48	0,06	1,02	55,2	7,5
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	190	4,71	4,28	49,43	255,07	12,85
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	34,76
	Итого за Обед	810	32,19	28,31	116,75	908,36	74,97
	Итого за день	1 355	52,04	38,78	199,06	1 413,7	109,86

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

2

День: 3 06.11.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	3,98
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,89	10,31
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	9
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	190	5,5	10,11	30,29	235,23	13,63
	Итого за Завтрак 1	530	22,42	14,37	67,95	492,12	36,92
<b>Обед</b>							
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	220	0,86	0,04	30,39	126,28	8,91
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	4,57
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	6,95	6,47	13,96	151,6	7,97
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200	5,6	8,8	37,2	250	15,33
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,64	3,46	3,65	108,5	30,06
	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,56	2	2,35	29,63	2,28
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	4,27
	Итого за Обед	910	34,65	27,67	119,94	878,96	73,39
	Итого за день	1 440	57,07	42,04	187,89	1 371,08	110,31

Меню приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

2

День: 4 07.11.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	190	7,81	10	40,09	282,28	13,11
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	3,98
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	3,61
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	9
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	4,85
	Итого за Завтрак 1	542	20,83	14,34	75,44	515,28	34,55
<b>Обед</b>							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	4,57
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,16	4,72	79,1	17,68
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И КУРИЦЕЙ	200	6,01	8,23	4,99	119,52	7,46
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,44	35,64	304,57	36,41
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	7,3
	Итого за Обед	760	28,03	25,62	99,14	743,59	73,42
	Итого за день	1 302	48,86	39,96	174,58	1 258,87	107,97

Рацион: Школа 1-4 класс (АШ)

2

День: 5 07.11.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Цена продажи,
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,98
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	9,65
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200	5,96	6,95	31,52	212,68	12,54
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	9
	Итого за Завтрак 1	550	22,72	10,42	72,46	474,78	36,17
<b>Обед</b>							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,35	6,01	35,25	224,59	9,97
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2,5	2,93	37,03	2,85
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С	200	6,09	8,05	6,32	127,4	8,83
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	34,76
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	90	1,46	6,84	6,46	95,33	10,82
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	5,85
	Итого за Обед	865	35,41	37,71	102,41	899,95	76,89
	Итого за день	1 415	58,13	48,13	174,87	1 374,73	113,06

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_