

Менюготавливаемых блюд



Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена продажи, руб. коп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	215	8,84	11,32	46,87	319,48	14,84
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	220	3,48	2,94	11,00	110,66	10,62
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	4,19	2,21		37,5	9,75
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,98
	Итого за Завтрак 1	500	20,31	16,87	87,5	585,09	40,19
Обед							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	3,61
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	95	0,9	5,76	3,45	67,16	19,26
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	238		5,55	15,73	208,96	9,19
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	8,97
	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	870	22,85	34,21	100,59	898,82	84,71
	Итого за день	1 370	43,16	51,08	188,09	1 483,91	124,9

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена продажи, руб. коп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
Обед							
	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	95	1,55	3,91	6,92	69,25	8,77
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И	238	7,28	9,55	10,4	164,94	12,46
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	10,32	7,31	46,37	292,5	9,9
	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	3,6
	Итого за Обед	863	31,31	31,62	128,02	932,96	76,96
	Итого за день	1 363	50,12	45,24	236,2	1 567,35	112,35

Менюготавливаемых блюд

Рацион: школа 5-11 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена продажи, руб. коп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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	15,04
	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	28,53
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	95	1,06	5,85	4,48	75,15	16,79
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	238	8,27	7,7	16,61	180,4	9,48
	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	20	0,28	1	1,17	14,81	1,14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	2,33
	Итого за Обед	873	33,41	26,55	94,34	762,36	77,4
	Итого за день	1 378	44,54	38,91	172,26	1 230,98	105,93

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена продажи, руб. коп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
Обед							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	8,97
	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	95	0,76	0,09	1,61	87,4	11,88
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	238	7,24	9,58	7,52	151,61	10,51
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	8,1
	Итого за Обед	863	30,6	32,59	102,97	914,51	83,14
	Итого за день	1 363	45,68	51,39	188,28	1 487,01	123,39

Меню приготавливаемых блюд
Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена продажи, руб. коп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
1							
День: 5 15.11.24							
Завтрак 1							
	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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	4,85
	Каша молочная гречневая с маслом.	215	8,84	11,3	45,36	319,42	16,86
	Итого за Завтрак 1	500	17,38	19,38	90,24	606,64	38,54
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	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 КУРИЦЕЙ	238	7,49	9,72	11,4	168,27	12,15
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	180	4,46	4,06	46,83	241,65	12,17
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	34,76
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	7,3
	Итого за Обед	873	33,65	34,63	124,35	951,86	78,96
	Итого за день	1 373	51,03	54,01	214,59	1 558,5	117,5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена продажи, руб. коп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
2							
День: 1 17.11.24							
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1,99
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	225	0,14	0,02	16,52	67,39	3,92
	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
Обед							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3,48
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	95	0,9	5,76	3,45	67,16	19,26
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	238		5,55	15,73	208,96	9,19
	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	180	10,32	7,31	46,37	292,5	9,9
	Итого за Обед	863	26,55	36,11	114,72	987,09	85,51
	Итого за день	1 353	39,13	54,08	195,32	1 522,78	126,38

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена продажи, руб. коп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
2							
День: 2 05.11.24							
Завтрак 1							
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	126,9	6,53
	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
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	9
	Итого за Завтрак 1	545	19,85	10,47	82,31	505,34	34,89
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	3,81
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И	238	7,28	9,55	10,4	164,94	12,46
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	3,6
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,81	1,14
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ	90	0,72	0,09	1,53	82,8	11,25
	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	863	33,3	29,16	118,11	951,42	79,87
	Итого за день	1 408	53,15	39,63	200,42	1 456,76	114,76

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена продажи, руб. коп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
2							
День: 3 06.11.24							
Завтрак 1							
	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
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	190	5,5	10,11	30,29	235,23	13,63
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	9
	Итого за Завтрак 1	530	22,42	14,37	67,95	492,12	36,92
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	4,57
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	238	8,27	7,7	16,61	180,4	9,48
	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	20	0,28	1	1,17	14,81	1,14
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	220	0,86	0,04	30,39	126,28	8,91
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	6,77
	Итого за Обед	928	35,69	27,9	121,41	892,94	76,26
	Итого за день	1 458	58,11	42,27	189,36	1 385,06	113,18

денно приготавливаемых блюд
 Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

2

День: 4 07.11.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена продажи, руб. коп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	4,85
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	9
	Итого за Завтрак 1	542	20,83	14,34	75,44	515,28	34,55
Обед							
	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
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	7,3
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	238	7,15	9,79	5,94	142,23	8,88
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,44	35,64	304,57	36,41
	Итого за Обед	778	28,45	26,44	95,63	738,69	72,31
	Итого за день	1 320	49,28	40,78	171,07	1 253,97	106,86

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

2

День: 5 07.11.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена продажи, руб. коп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	9,65
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	4,98
	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
Обед							
	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	20	0,28	1	1,17	14,81	10,51
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	238	7,24	9,58	7,52	151,61	10,51
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	34,76
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	95	1,54	7,22	6,82	100,63	11,42
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	5,27
	Итого за Обед	858	36,2	38,1	99,42	895,78	86,25
	Итого за день	1 408	58,92	48,52	171,88	1 370,56	122,42

Составил _____

Дата _____