

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) ноябрь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЫР ПОРЦИЯМИ	215	8,84	11,32	45,37	319,43	173
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	4,19	2,21		37,5	15
	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Итого за Завтрак 1	220	3,48	2,94	17,53	110,66	379
Обед	КОТЛЕТЫ ПОЛУФАБРИКАТ	70	7,91	19,18	1,89	211,96	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,27	0,93	1,73	16,72	366
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	237,5		5,55	15,73	208,96	102
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	170	6,25	5,11	29,96	190,9	309
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	95	0,9	5,76	3,45	67,16	24
Итого за Обед	848	18,51	37,15	87,4	854,1		
Итого за день	1 348	38,82	54,02	174,9	1439,19		

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) ноябрь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	126,9	2
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	195	8,55	9,36	38,08	271,1	173
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
Итого за Завтрак 1	500	18,81	13,62	108,18	634,39		
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,54	1,86	3,46	33,45	366
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	10,32	7,31	46,37	292,5	302
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,63	4,12	7,28	72,9	53
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,65	10,04	10,93	173,26	82
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ТЕФТЕЛИ П/Ф	90	11,7	12,6	6,3	180,9	
Итого за Обед	920	35,55	36,62	126,3	984,31		
Итого за день	1 420	54,36	50,24	234,48	1618,7		

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) ноябрь

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	240	7,15	8,34	37,83	255,22	181
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0,13	0,02	15,42	62,9	377
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
Итого за Завтрак 1	505	11,13	12,36	77,92	468,62		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250	8,69	8,09	17,45	189,5	103
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	312
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,64	3,46	3,65	108,5	227
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	95	1,06	5,85	4,48	75,15	14
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,81	372
Итого за Обед	885	33,83	26,94	95,18	771,46		
Итого за день	1 390	44,96	39,3	173,1	1240,08		

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) ноябрь

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	25/15/5	5,22	7,47	13,34	141,3	3
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	205	5,93	10,91	32,68	253,8	175
Итого за Завтрак 1	500	15,08	18,8	85,31	572,5		
Обед	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	237,5	7,24	9,58	7,52	151,61	88
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	БИТОЧКИ П/Ф	80	11,76	9,76	2,56	145,44	
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ	95	0,76	0,09	1,61	87,4	70
	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,22	0,74	1,38	13,38	366
Итого за Обед	863	30,43	26,22	92,38	813,26		
Итого за день	1 363	45,51	45,02	177,69	1385,76		

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) ноябрь

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	230	4,69	4,08	20,21	136,72	416
	Каша молочная гречневая с маслом.	215	8,84	11,31	45,36	319,42	173
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
Итого за Завтрак 1	500	17,38	19,39	90,24	606,64		
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,81	372
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	237,5	7,49	9,72	11,4	168,27	96
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	180	4,46	4,06	46,83	241,65	304
ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	95	1,23	4,87	10,39	91,7	61
Итого за Обед	858	33,45	33,87	123,21	939,63	
Итого за день	1 358	50,83	53,26	213,45	1546,27	

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) ноябрь Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	225	0,14	0,02	16,52	67,39	377
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,7	10,32	40,9	280	174
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3
Итого за Завтрак 1		490	12,58	17,97	80,6	535,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	95	0,9	5,76	3,45	67,16	24
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377
	БИТОЧКИ ПФ	80	11,76	9,76	2,56	145,44	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,22	0,74	1,38	13,38	366
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	237,5		5,55	15,73	208,96	102
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	10,32	7,31	46,37	292,5	302	
Итого за Обед		863	26,38	29,74	104,13	885,84	
Итого за день		1 353	38,96	47,71	184,73	1421,53	

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) ноябрь Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/25	2,38	0,32	27,92	126,9	2
	Каша молочная пшеничная с маслом	190	7,6	9,73	38,99	274,45	173
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за Завтрак 1		545	19,85	10,47	82,31	505,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,81	372
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ	95	0,76	0,09	1,61	87,4	70
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	180	4,46	4,06	46,83	241,65	304
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	237,5	7,28	9,55	10,4	164,94	82
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Итого за Обед		858	33,09	28,94	115,59	942,6	
Итого за день		1 403	52,94	39,41	197,9	1447,95	

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) ноябрь Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	190	5,5	10,11	30,29	235,23	175
Итого за Завтрак 1		530	22,42	14,37	67,95	492,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,64	3,46	3,65	108,5	227
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250	8,69	8,09	17,45	189,5	103
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200	5,6	8,8	37,2	250	312
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2,5	2,93	37,03	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	46
Итого за Обед		950	36,45	29,79	121,25	912,78	
Итого за день		1 480	58,87	44,16	189,2	1404,9	

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) ноябрь Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	190	7,81	10	40,09	282,28	173
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
Итого за Завтрак 1		542	20,83	14,34	75,44	515,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,16	4,72	79,1	14
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,51	10,29	6,24	149,4	98
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,44	35,64	304,57	291
Итого за Обед		810	29,53	27,68	100,39	773,47	
Итого за день		1 352	50,36	42,02	175,83	1288,75	

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) ноябрь Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379

	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200	5,96	6,95	31,52	212,68	181
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
Итого за Завтрак 1		550	22,72	10,42	72,46	474,78	
Обед	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	372
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,61	10,06	7,9	159,26	88
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,63	7,6	7,18	105,93	74
Итого за Обед		885	36,09	38,88	100,02	905,14	
Итого за день		1 435	58,81	49,3	172,48	1379,92	
Итого за период		13 902	494,42	464,44	1893,76	14173,05	
Среднее значение за период			49,4	46,4	189,4	1417,3	

Составил _____ Камиль