

Школа
Согласовано
Дата

08.01.2025

ИП БИАМЕТОВ Ф. Ф.
Утверждено
Дата 08.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Неделя: 1 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	215	8,84	11,32	45,37	319,43	173
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	220	3,48	2,94	17,53	110,66	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,79	1,47		25	15
	Итого за Завтрак 1	495	18,91	16,13	87,5	572,59	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	95	1,06	5,85	4,48	75,15	14
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	238		5,55	15,73	208,96	102
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ С СОУСОМ	100	12,15	16,87	14,53	260,07	269
	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	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	18,97	81,33	417
	Итого за Обед	863	23,56	34,56	105,39	926,14	
	Итого за день	1 358	42,47	50,69	192,89	1 498,73	

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Неделя: 1 День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	10,96	12	48,82	347,56	173
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	205	3,98	3,9	25,69	155,14	700
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Итого за Завтрак 1	505	18,74	16,3	99,11	620,2	
Обед							
	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
	ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	8,45	10,16	12,37	174,97	279
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	10,32	7,31	46,37	292,5	302
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Итого за Обед	880	31,76	32,32	128,91	944,93	
	Итого за день	1 385	50,5	48,62	228,02	1 565,13	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	225	6,71	7,82	35,46	239,27	181
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
	Итого за Завтрак 1	575	20,47	8,78	88,34	515,37	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	95	1,49	4,84	8,97	86,26	45
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	238	8,27	7,7	16,61	180,4	103
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	13,38	4,13	4,51	108,94	227
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	312
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377
	Итого за Обед	863	31,36	25,21	98,21	759	
	Итого за день	1 438	51,83	33,99	186,55	1 274,37	

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	200	5,79	10,64	31,88	247,61	175
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3
	Итого за Завтрак 1	495	14,88	18,53	84,82	566,41	
Обед							
	Салат Овощной С Яблоками	95	1,11	0,19	6,92	36,4	56
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,61	10,06	7,9	159,26	88
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ С СОУСОМ	100	12,15	16,87	14,53	260,07	269
	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	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348
	Итого за Обед	875	31,32	33,17	108,66	871,16	
	Итого за день	1 370	46,2	51,7	193,48	1 437,57	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная гречневая с маслом.	250	10,27	13,15	52,74	371,42	173
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Итого за Завтрак 1	500	17,95	17,35	102,4	640,28	
Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	95	1,23	4,87	10,39	91,7	61
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	238	7,49	9,72	11,4	168,27	96
	Жаркое по-домашнему из криной грудки	175	12,3	18,9	16,58	295	701
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	Итого за Обед	858	34,21	34,56	88,57	819,67	
	Итого за день	1 358	52,16	51,91	190,97	1 459,95	

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,7	10,32	40,9	280	174
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	225	0,14	0,02	16,52	67,39	377
	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	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	110	1,73	5,6	10,38	99,88	45
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	5,82	16,53	16,53	219,5	102
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ С СОУСОМ	100	12,15	16,87	14,53	260,07	269
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200	11,46	8,12	51,52	324,99	302
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	18,97	81,33	417
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	
	Итого за Обед	920	29,68	37,41	135,87	1 103,97	
	Итого за день	1 410	42,26	55,38	216,47	1 639,66	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8	10,24	41,04	288,89	173
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	126,9	2
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
	Итого за Завтрак 1	555	20,25	10,98	84,36	519,79	
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	46
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,65	10,04	10,93	173,26	82
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	16,95	14,8	5,09	221,02	290
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	200	4,96	4,51	52,03	268,5	304
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	210	0,69	0,09	33,61	139,44	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	Итого за Обед	910	34,68	36,22	130,06	995,47	
	Итого за день	1 465	54,93	47,2	214,42	1 515,26	

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	250	7,23	13,3	39,85	309,51	175
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	700
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Итого за Завтрак 1	500	14,91	17,5	89,51	578,37	
Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	95	1,23	4,87	10,39	91,7	61
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	238	8,27	7,7	16,61	180,4	103
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	13,38	17,51	4,51	108,94	227
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	312
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	Итого за Обед	863	31,75	25,26	112,57	819,34	
	Итого за день	1 363	46,66	42,76	202,08	1 397,71	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	205	8,43	10,79	43,26	304,57	173
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	6	0,06	4,32	0,08	39,6	14
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
	Итого за Завтрак 1	558	21,46	15,85	78,62	544,17	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,16	4,72	79,1	14
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,51	10,29	6,24	149,4	98
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	
	Итого за Обед	810	35,75	28,28	101,69	808,96	
	Итого за день	1 368	57,21	44,13	180,31	1 353,13	

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	180	5,36	6,25	28,37	191,42	181
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
	Итого за Завтрак 1	530	22,12	9,72	69,31	453,52	
Обед							
	Салат Овощной С Яблоками	100	1,17	0,2	7,28	38,32	56
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,61	10,06	7,9	159,26	88
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	16,95	14,8	5,09	221,02	290
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,36	6,01	35,25	224,59	309
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	Итого за Обед	900	36,3	31,83	103,35	856,29	
	Итого за день	1 430	58,42	41,55	172,66	1 309,81	

Составил _____

Дата _____