

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Школа 1-4 класс (К5) сентябрь

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	250	10,28	13,16	52,75	371,43	173
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,79	1,47		25	15
	Итого за Завтрак 1	510	20,03	17,7	93,29	614,53	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С	60	0,67	3,7	2,83	47,46	14
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С	200	7,14	4,66	13,22	175,6	102
	КОТЛЕТЫ ПОЛУФАБРИКАТ	70	7,91	19,18	1,89	211,96	1
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	207	0,35	0,07	30,89	126,48	348
	Вафли	50	2,25	13	33	260	706
	Итого за Обед	817	27,21	46,84	130,3	1 108,51	
	Итого за день	1 327	47,24	64,54	223,59	1 723,04	

Рацион: Школа 1-4 класс (К5) сентябрь

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	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	1
	Итого за Завтрак 1	505	18,74	16,3	99,11	620,2	
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С	100	1,63	7,6	7,18	105,93	74
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	215	6,58	8,63	9,4	149	82
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	291
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	386
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Итого за Обед	905	35,6	28,52	119,2	892,09	
	Итого за день	1 410	54,34	44,82	218,31	1 512,29	

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс (К5) сентябрь

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	250	7,45	8,68	39,4	265,85	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	1
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	386
	Итого за Завтрак 1	640	11,97	9,8	105,6	563,75	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	85	1,33	4,33	8,02	77,18	45
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	205	7,12	6,63	14,31	155,39	103
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	18,23	4,03	4,25	126,47	227
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200	5,6	8,8	37,2	250	312
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
	Итого за Обед	860	35,82	25,91	100,49	789,76	
	Итого за день	1 500	47,79	35,71	206,09	1 353,51	

Рацион: Школа 1-4 класс (К5) сентябрь

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	250	7,23	13,3	39,85	309,51	175
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3
	Итого за Завтрак 1	545	16,32	21,19	92,79	628,31	
Обед							
	Салат Овощной С Яблоками	75	0,88	0,15	5,46	28,74	56
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	205	6,24	8,25	6,48	130,59	88
	БИТОЧКИ П/ф	80	11,76	9,76	2,56	145,44	1
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	205	0,8	0,04	28,32	117,67	348
	Печенье	50	4	6,5	33	210	705
	Итого за Обед	845	32,57	30,93	124,29	919,45	
	Итого за день	1 390	48,89	52,12	217,08	1 547,76	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 1-4 класс (К5) сентябрь

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	угле- воды		
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	1
	Итого за Завтрак 1	500	17,95	17,35	102,4	640,28	
Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И	75	0,97	3,84	8,2	72,39	61
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	205	6,45	8,37	9,82	144,94	96
	СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ						
	Жаркое по-домашнему из криной грудки	175	12,23	18,79	16,49	293,32	701
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	386
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	Итого за Обед	845	23,6	32,23	98,03	797,15	
	Итого за день	1 345	41,55	49,58	200,43	1 437,43	

Рацион: Школа 1-4 класс (К5) сентябрь

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	250	7,13	12,9	51,13	350	174
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	1
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3
	Итого за Завтрак 1	522	14	20,55	89,51	600,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,57	5,09	9,44	90,8	45
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С	230	8,21	5,36	15,2	201,94	102
	БИТОЧКИ П/Ф	80	11,76	9,76	2,56	145,44	1
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С	190	10,89	7,71	48,95	308,74	302
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366
	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	1
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	386
	Итого за Обед	1 020	36,52	30,36	139,78	1 045,89	
	Итого за день	1 542	50,52	50,91	229,29	1 646,19	

Менюготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа 1-4 класс (К5) сентябрь

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	250	10	12,8	51,3	361,11	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)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	386
Итого за Завтрак 1		645	13,01	13,7	107,94	613,81	
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С	103	1,67	7,83	7,39	109,1	74
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,65	10,04	10,93	173,26	82
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	200	4,9	4,46	51,49	265,7	304
	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,56	2	2,35	29,63	372
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	1
Итого за Обед		928	35,7	38,69	131,73	1 031,19	
Итого за день		1 573	48,71	52,39	239,67	1 645	

Рацион: Школа 1-4 класс (К5) сентябрь

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	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	1
	Итого за Завтрак 1	500	14,91	17,5	89,51	578,37	
Обед							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И	60	0,78	3,08	6,56	57,91	61
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	6,95	6,47	13,96	151,6	103
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	18,23	4,03	4,25	126,47	227
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	4,2	6,6	27,9	187,5	312
	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,35	1,25	1,47	18,52	372
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1
	Итого за Обед	775	34,34	22,07	101,72	755,3	
	Итого за день	1 275	49,25	39,57	191,23	1 333,67	

Менюготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 1-4 класс (К5) сентябрь

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	250	10,28	13,16	52,75	371,43	173
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	6	0,06	4,32	0,08	39,6	14
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	386
	Итого за Завтрак 1	643	14,07	18,38	101,43	632,83	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С	60	0,67	3,7	2,83	47,46	14
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И	205	6,16	8,44	5,11	122,51	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	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1
	Вафли	50	2,25	13	33	260	706
	Итого за Обед	765	35,59	36,85	127,68	990,73	
	Итого за день	1 408	49,66	55,23	229,11	1 623,56	

Рацион: Школа 1-4 класс (К5) сентябрь

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	250	7,45	8,68	39,4	265,85	181
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	1
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	386
	Итого за Завтрак 1	640	14,97	12,31	93,66	549,75	
Обед							
	Салат Овощной С Яблоками	83	0,97	0,17	6,04	31,81	56
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	205	6,24	8,25	6,48	130,59	88
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,52	4,51	26,44	168,44	309
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	372
	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	1
	Печенье	50	4	6,5	33	210	705
	Итого за Обед	843	36,96	35,24	125,17	978,66	
	Итого за день	1 483	51,93	47,55	218,83	1 528,41	

ДИРЕКТОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ:

МБОУ "Биссинская сош"



Согласовано

Дата

2021.09.26