

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) сентябрь 25

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С	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	100	1,12	6,16	4,72	79,1	14
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С	250	8,93	5,82	16,53	219,5	102
	КОТЛЕТЫ ПОЛУФАБРИКАТ	70	7,91	19,18	1,89	211,96	1
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	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	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	Итого за Обед	880	28,29	38,36	106,75	953,46	
	Итого за день	1 390	48,32	56,06	200,04	1 567,99	

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) сентябрь 25

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
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	250	7,65	10,04	10,93	173,26	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	940	36,67	29,93	120,73	916,35	
	Итого за день	1 445	55,41	46,23	219,84	1 536,55	

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Школа 5-11 класс (К5) сентябрь 25

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
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 белокачанной капусты	100	1,57	5,09	9,44	90,8	45
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	250	8,69	8,09	17,45	189,5	103
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	18,23	4,03	4,25	126,47	227
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	312
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,81	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	890	36,93	26,75	100,74	805,08	
	Итого за день	1 530	48,9	36,55	206,34	1 368,83	

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) сентябрь 25

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	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	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
	БИТОЧКИ П/Ф	80	11,76	9,76	2,56	145,44	1
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309
	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,22	0,74	1,38	13,38	366
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348
	Итого за Обед	880	31,21	26,81	98,43	771,83	
	Итого за день	1 425	47,53	48	191,22	1 400,14	

Менюготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) сентябрь 25

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	100	1,29	5,13	10,94	96,52	61
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,87	10,21	11,98	176,76	96
	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	915	25,34	35,36	102,93	853,1	
	Итого за день	1 415	43,29	52,71	205,33	1 493,38	

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) сентябрь 25

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С	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	250	8,93	5,82	16,53	219,5	102
	БИТОЧКИ П/Ф	80	11,76	9,76	2,56	145,44	1
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С	180	10,32	7,31	46,37	292,5	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	1 030	36,67	30,42	138,53	1 047,21	
	Итого за день	1 552	50,67	50,97	228,04	1 647,51	

Меню приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Школа 5-11 класс (К5) сентябрь 25

Неделя: 2

День: 2

Рацион. Школа 5-11 класс (X5) сентябрь 23			Неделя. 2			День. 2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	угле- оды		
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	100	1,63	7,6	7,18	105,93	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)	180	4,41	4,01	46,34	239,13	304
	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,35	1,25	1,47	18,52	372
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1
	Итого за Обед	880	34,35	37,14	121,5	970,64	
	Итого за день	1 525	47,36	50,84	229,44	1 584,45	

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) сентябрь 25

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	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	100	1,29	5,13	10,94	96,52	61
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	250	8,69	8,09	17,45	189,5	103
		РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	18,23	4,03	4,25	126,47	227
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	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	895	37,43	27,06	115,17	869,31	
		Итого за день	1 395	52,34	44,56	204,68	1 447,68	

Менюготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) сентябрь 25

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	угле- воды		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С	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	100	1,12	6,16	4,72	79,1	14
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И	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	50	3,05	0,6	19,95	98,5	1
	Итого за Обед	800	35,14	28,16	97,7	789,26	
	Итого за день	1 443	49,21	46,54	199,13	1 422,09	

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) сентябрь 25

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	угле- воды		
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	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	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	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
	Итого за Обед	885	35,63	31,48	100,12	837,53	
	Итого за день	1 525	50,6	43,79	193,78	1 387,28	

ДИРЕКТОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ: _____

МБОУ "Тихвинская сош"



Тихвинская сош

2020