

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:



Федеральный научный центр безопасности и качества питания

Козырева О.Ю.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122	810
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак	560	16,96	15	80,77	591,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами_@	90	16,35	7	4	147	1 022
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	745	27,95	23	98,61	716,2	
Итого за день		1 305	44,91	38	179,38	1307,3	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,72	3	7,06	139,1	1 085
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Завтрак	500	28,9	13	111,09	694,8	
Обед	Помидоры порционнно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897

Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед	765	36,28	21	126,7	882,6	
Итого за день	1 265	65,18	34	237,79	1577,4	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кекс ванильный с изюмом_@	60	8,01	17	37,1	259,2	450,2
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,36	7	33,27	236,9	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак		500	16,67	25	101,58	661,1	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,76	9	4,48	102	25
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	10,81	15	13,56	231,9	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	735	26,26	33	102,1	818	
Итого за день		1 235	42,93	58	203,68	1479,1	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчик с яблоками_@	80	4,89	5	8,74	101,2	1 688,01
	Плов с мясом птицы_@	200	12,58	11	38,73	309,5	1 020
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		500	19,61	17	74,17	531,3	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из мяса кур Школьная	90	20,7	6	16,32	206,2	1 057
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		705	31,39	20	96,78	697,7	
Итого за день		1 205	51	37	170,95	1229	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кекс творожный_@	60	6,21	6	44,16	259,5	450,21
	Гуляш из мяса свинины_@	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Завтрак	520	24,75	36	111,98	811,3	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9	951
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом_@	90	16,45	5	2,98	123,1	1 296,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Обед	725	26,38	22	80,82	657,4	
Итого за день		1 245	51,13	58	192,8	1468,7	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	7,59	7	37,57	236,9	851
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Завтрак	500	15,25	23	76,4	590,6	
Обед	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,87	124,6	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы_@	90	16,33	6	3,24	229,8	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	705	31,79	20	97,47	788,2	
Итого за день		1 205	47,04	43	173,87	1378,8	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчик с яблоками_@	80	4,89	5	8,74	101,2	1 688,01
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	8	42,79	270,3	848
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		610	14,25	14	87,17	565,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Суп-пюре овощной	200	2,86	5	13,94	114,6	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Плов.со свинойной _@	200	16,1	37	48,78	511,5	1 018
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		705	24,61	44	116,32	894,3	
Итого за день		1 315	38,86	58	203,49	1460,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлетя из мяса кур	80	17,37	4	12,09	161,5	1 150
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		500	24,89	13	72,54	506,6	
Обед							
	Винегрет овощной с соевым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9	951
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		740	36,53	19	112,1	777,6	
Итого за день		1 240	61,42	32	184,64	1284,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	4	21,19	117,2	815
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	249,6	1 111
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		510	11,07	13	81,71	487,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса птицы с луком	90	20,21	4	9,07	178,9	1 085
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		705	39,4	18	111,63	790,2	
Итого за день		1 215	50,47	31	193,34	1277,6	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	891
	Блинчик с вишней_@	80	5,22	10	30,31	225,8	1 687
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		500	27,52	29	60,81	651,7	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2	16,6	97,2	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные_@	100	14,64	21	7,23	279,1	1 699,05
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		715	25,65	33	106,36	829,3	
Итого за день		1 215	53,17	62	167,17	1481	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	180	20,07	17	29,15	352,2	1 297
	Повидло	30	0,12		19,5	75	1 142
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Кекс творожный_@	60	6,21	6	44,16	259,5	450,21
	Итого за Завтрак	500	29,61	24	124,86	835,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему из свинины_@	200	12,15	28	24,8	398,3	1 025
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	705	19,91	39	86,01	775,3	
Итого за день		1 205	49,52	63	210,87	1611	

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 руб

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Тефтели из мяса птицы с луком	60	13,48	3	6,05	119,3	1 085
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,57	7	55,1	322,5	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		500	29,82	16	98,09	660,6	
Обед	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	116,6	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины_@	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Рис припущенный	170	4,08	7	41,99	249,8	512
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		705	21,27	38	97,9	765,3	
Итого за день		1 205	51,09	54	195,99	1425,9	
Итого за период		14 855	606,72	568	2313,97	16980,2	
Среднее значение за период		1 237,9	50,6	47,3	192,8	1415	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна

