

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион 1-4 классы

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшённая вязкая на молоке	200	9	79	37	254	223
	Творожок детский фруктовый (112415202)	125	26	5	4	165	89
	Масло сливочное (порция)	10	1	8,3	1	74,8	114
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Кофейный напиток злаковый, на сгущеном молоке или	200	3	3	19	115	57
	Чай с Лимонем	200	1		19	80	11
Итого за Завтрак		575	44	96,3	92	675,8	
Обед							
	Салат из Моркови с Яблоком и Курагой	60	1	4	6	61	95
	Суп с Макаронными изделиями на курином бульоне.	200			1	8	78,02
	Птица отварная подпечёная	100	16	12		172	121
	Соус Паровой	50	3	18	8	210	21
	Рис отварной	150	4	5	4	210	81
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	38	92
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Компот из с/м ягод (смородина)	200			35	107	10 004,03
Итого за Обед		820	28	40	68	873	
Полдник							
	Булочка сдобная собственного пр-ва	80	56	45	369	210	49
	Фрукт (1 шт.)	205	1	1	20	96	11 001,01
	Кефир или	200	6	5	8	101	85,01
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
Итого за Полдник		485	63	51	397	407	
Итого за день		1 880	136	279	612	1955,8	

Рацион: Рацион 1-4 классы

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая Овсяная на молоке (из хлопьев)	200	10	12	31	241	4 002
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке или	200	6	6	20	158	63
	Чай с Сахаром	200				534	10 015
	Итого за Завтрак		460	25	25	63	610
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	60	1	4	3	47	116
	Суп картофельный с мясными Фрикадельками	200	7	7	12	136	43
	Гуляш из говядины тушеной (60/40)	100	19	17	4	245	327
	Макароны отварные (изделия группы А)	150	5	7	29	200	59
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	38	92
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Компот из с/м ягод (клубника)	200	2		18	82	10 003
	Итого за Обед		770	39	36	87	815
Полдник	Запеканка из творога	150	24	16	25	348	14
	Молоко сгущённое (порция)	30	2	3	17	99	94
	Фрукт (1 шт.)	200	1	1	20	94	11 001,01
	Ряженка или	120	3	3	5	61	85,02
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
	Итого за Полдник		500	30	23	67	602
Итого за день		1 730	109	91	233	2027	

Рацион: Рацион 1-4 классы

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сосиски для школьного питания отварные	65	7	16		170	12
	Кукуруза отварные (консервы)	30	1		2	12	13,02
	Творожок детский фруктовый (112415202)	100	26	5	4	165	89
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
Итого за Завтрак		435	38	22	18	490	
Обед	Огурцы свежие с зеленью (порция) П/ф	60			1	7	126
	Щи из свежей капусты со сметаной мясном бульоне	200	1	4	5	56	47
	Биточки рубленные из птицы (цыплята)	100	11	7	6	128	117
	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	86
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	38	92
	Компот из с/м ягод (вишня)	200			35	107	10 004,02
	Итого за Обед		770	20	18	77	505
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с (яблоком) собственного производства	80	3	1	15	81	62
	Фрукт (1 шт.)	200	1	1	20	94	11 001,01
	Биойогурт питьевой (111505502) или	120	6	4	4	75	30
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
Итого за Полдник		400	10	6	39	326	
Итого за день		1 605	183	85	277	1321	

Рацион: Рацион 1-4 классы

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная (из пшена и риса)	200	5	7	28	192	65
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Ветчина Мраморная для школьного питания (порциями)	40	13	13	3	181	118
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Кофейный напиток из цикория с молоком или	200	5	4	21	140	58
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
Итого за Завтрак		500	32	31	64	648	
Обед							
	Салат зеленый с огурцом, помидором, зел/луком с раст./ маслом	60	1	8	1	85	1 007
	Суп Гороховый (чечевичный) с гренками (постный)	200	6	3	13	102	46
	Бефстроганов из мяса отварного соус сметанный	100	21	21	3	279	27
	Каша Гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	8 001
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	38	92
	Сок фруктовый осветленный (порция)	200					83
Итого за Обед		770	39	40	48	745	
Полдник							
	Пицца школьная собственного пр-ва	100	11	13	51	369	35
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	42			34	137	0,11
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200			28	112	90
Итого за Полдник		342	11	13	113	618	
Итого за день		1 632	129	96	319	2011	

Рацион: Рацион 1-4 классы

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный, (из яиц) запеченный	150	13	15	3	196	5 001,01
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Масло сливочное (порция)	10	1	8,3	1	74,8	114
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Чай с Лимонном	200	1		19	80	11
	Имунелле	100	3	3	4	51	85,04
	Итого за Завтрак		520	27	99,7	39	536,8
Обед	Помидоры свежие П/Ф	60	1		2	14	70
	Суп с рыбными консервами	200	9	3	13	115	44,01
	Курица тушёная с овощами	100	10	9	26	188	40,02
	Картофель отварной	150	3	7	16	159	8 006
	Компот из с/м ягод (клюква)	200			35	107	10 004,01
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	38	92
	Итого за Обед		770	28	20	113	688
Полдник	Булочки сдобные с Кунжутом собственного производства	80			1	215	62,02
	Коктейль молочный	200	6	5	8	101	85,03
	Фрукт (1 шт.)	200	1	1	20	94	11 001,01
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
	Итого за Полдник		480	7	6	29	486
Итого за день		1 770	71	125,7	224	1710,8	

Рацион: Рацион 1-4 классы

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая рисовая молочная	200	6	7	37	235	217
	Карбонат к/в (порциями)	40	4	6		70	13 016
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	8,3	1	74,8	114
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке или	200	6	6	20	158	63
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
Итого за Завтрак		490	24	68,4	64	639,8	
Обед							
	Салат ВИТАМИННЫЙ № 2	60	1	4	4	51	13 019,01
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	4	11	86	66
	Котлеты из Говядины рубленые собственного производства.	90	13	8	9	154	68
	Соус томатный	50	6	16	23	26,2	9 012
	Каша Гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	174	8 001
	Компот из с/м ягод (вишня)	200			35	107	10 004,02
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	76	92
Итого за Обед		810	32	38	116	708,2	
Полдник							
	Булочка сдобная с Корицей собственного пр-ва	80	56	45	369	210	49,02
	Фрукт (1 шт.)	200	1	1	20	94	11 001,01
	Ряженка	200	6	5	8	101	85,02
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
Итого за Полдник		480	63	51	397	481	
Итого за день		1 780	144	227	642	1829	

Рацион: Рацион 1-4 классы

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Завтрак зерновой Хлопья кукурузные с молоком	200	7	6	37	760	93
	Сырок глазированный	40					88
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Хлеб пшеничный	20	2	0,5	6	34	91
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
	Итого за Завтрак		480	14	12,5	43	178
Обед	Огурцы Солёные П/Ф	60	1		2	14	70,02
	Суп из овощей на курином бульоне	200	14	36	7	67	71
	Котлеты рубленые из Индейки	100	11	7	6	128	13 018,01
	Пюре картофельное	150	3	6	9	102	86
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	38	92
	Сок фруктовый осветленный (порция)	200					83
Итого за Обед		770	34	50	45	416	
Полдник	Пудинг из творога запеченный	150	4	11	40	416	9
	Джем обогащенный фасованный (152317101)	30			21	83	0,05
	Кефир или	200	6	5	8	101	85,01
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
	Итого за Полдник		380	10	16	69	676
Итого за день		1 630	75	93,5	170	1270	

Рацион: Рацион 1-4 классы

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая Овсяная на молоке (из хлопьев)	200	10	12	31	241	4 002	
	Колбаса докторская вареная подпеченая (порциями)	40	5	8		91	109	
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45% (вегетарианцам)	20	5	6		68	87	
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91	
	Чай с Лимонем	200	1		19	80	11	
	Итого за Завтрак		500	25	27	62	479	
Обед	Салат Айсберг со сладким перцем,огурцом , кукурузой и растительным маслом	60	1	3	3	42	73	
	Суп картофельный со шпинатом на мясном бульоне	200	2	4	11	70	72	
	Азу из мяса отварного	100	26	30	28	489	26	
	Макароны отварные (изделия группы А)	150	5	7	29	200	59	
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	38	92	
	Компот из с/м ягод (смородина)	200			35	107	10 004,03	
	Итого за Обед		770	39	45	127	1013	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с вишневым фаршем собственного производства	100	3	1	19	101	50	
	Фрукт (1 шт.)	100			10	47	11 001,01	
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200			28	112	90	
	Итого за Полдник		400	3	1	57	260	
Итого за день			1 670	134	87	274	1820	

Рацион: Рацион 1-4 классы

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200	6	7	31	209	13 012
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45%	20	5	6		68	87
	Хлеб пшеничный	20	2		6	34	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	8,3	1	74,8	114
	Кофейный напиток из цикория с молоком или	200	5	4	21	140	58
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
Итого за Завтрак		450	19	25,3	59	491,8	
Обед							
	Помидоры свежие П/Ф	60	1		2	14	70
	Суп Минестроне на курином бульоне.	200	2	2	13	79	78,01
	Плов из птицы	250	53	60	68	1020	120
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	38	92
	Компот из с/м ягод (брусника)	200			35	107	10 004,04
Итого за Обед		770	61	63	139	1325	
Полдник							
	Сосиска в тесте	100	28	45	56	349	62,03
	Фрукт (1 шт.)	100			10	47	11 001,01
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
Итого за Полдник		400	28	45	66	472	
Итого за день		1 620	108	133,3	267	2288,8	

Рацион: Рацион 1-4 классы

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Гречневая вязкая на молоке	200	6	7	21	169	4 004
	Колбаса в/к (порциями)	40	24	41		136	113
	Сыр полутвёрдый (порциями) для школьного питания с жирностью до 45% (вегетаринцам)	20	5	6		68	87
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Масло сливочное (порция)	10	1	8,3	1	74,8	114
	Чай с Лимоном	200	1		19	80	11
Итого за Завтрак		510	35	57,6	53	526,8	
Обед							
	Огурцы свежие с зеленью (порция) П/Ф	60			1	7	126
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	14	35	57	605	34
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	56	59	35	893	67
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1		9	38	92
	Компот из с/м ягод (клубника)	200	2		18	82	10 003
Итого за Обед		770	77	95	132	1692	
Полдник							
	Бутерброд горячий с сыром	40	7	9	10	149	82
	Фрукт (1 шт.)	100			10	47	11 001,01
	Имунелле	100	3	3	4	51	85,04
	Чай с Сахаром	200				76	10 015
Итого за Полдник		440	10	12	24	323	
Итого за день		1 720	144	257	249	2541,8	
Итого за период		23 757	1211	1557	3267	18775,2	
Среднее значение за период			121,1	155,7	326,7	1877,5	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____