

Согласовано

Утверждаю Директор

Директор МАОУ "СОШ" № 3

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>22,46</b>	<b>20</b>	<b>106,48</b>	<b>770,8</b>
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Плов с мясом птицы	220	17,03	9	42,72	322,6	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>27,16</b>	<b>15</b>	<b>116,81</b>	<b>751,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 470</b>	<b>49,62</b>	<b>35</b>	<b>223,29</b>	<b>1522,4</b>	

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,01</b>	<b>21</b>	<b>81,52</b>	<b>622,4</b>
Обед	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707

Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>30,79</b>	<b>51</b>	<b>116,51</b>	<b>1036</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 425</b>	<b>54,8</b>	<b>72</b>	<b>198,03</b>	<b>1658,4</b>	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03	83,2	1 101
	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>34,83</b>	<b>25</b>	<b>80,44</b>	<b>753,9</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>23,09</b>	<b>23</b>	<b>131,61</b>	<b>844,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>57,92</b>	<b>48</b>	<b>212,05</b>	<b>1598</b>	

(лист 4)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	8,29	7	50,35	308,6	516
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>31,03</b>	<b>25</b>	<b>104,68</b>	<b>908,8</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Снежок	200	5,8	6	8	118	914,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>36,93</b>	<b>41</b>	<b>91,26</b>	<b>905,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 425</b>	<b>67,96</b>	<b>66</b>	<b>195,94</b>	<b>1814,3</b>	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов*	100	17,45	19	6	301,1	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		555	32,39	32	116,02	918,3	
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		880	39,35	20	112,28	827,5	
<b>Итого за день</b>		1 435	71,74	52	228,3	1745,8	

(лист 6)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		660	14,94	20	122,97	648,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		870	30,82	28	134,21	966,8	
<b>Итого за день</b>		1 530	45,76	48	257,18	1614,9	



Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска рыбная с яйцом (минтай)	100	15,17	5	2,56	119,6	1 083
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис отварной *	200	5,1	8	53,37	303,6	991
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		560	27,74	19	95,62	729,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		845	40,07	44	74,96	866,2	
<b>Итого за день</b>		1 405	67,81	63	170,58	1595,4	

(лист 8)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03	83,2	1 101
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		555	28,42	35	45,48	614,4	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		875	42,82	26	124,46	909,8	
<b>Итого за день</b>		1 430	71,24	61	169,94	1524,2	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,89</b>	<b>23</b>	<b>89,33</b>	<b>644,8</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818,02
	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7	130,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>29,92</b>	<b>24</b>	<b>116,66</b>	<b>831,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 435</b>	<b>54,81</b>	<b>47</b>	<b>205,99</b>	<b>1476,1</b>	

(лист 10)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474	1 073
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>39,21</b>	<b>32</b>	<b>76,89</b>	<b>820</b>	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски *	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147

Итого за Обед	875	28,15	37	97,57	876,9	
Итого за день	1 425	67,36	69	174,46	1696,9	
Итого за период	14 400	609,02	561	2035,76	16246,4	
Среднее значение за период	1 440	60,9	56,1	203,6	1624,6	

Составил \_\_\_\_\_ Елисева Ирина Юрьевна