

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	льготная категория (многодетные)							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		500	17,88	23,17	86,06	641,37		74-97

(лист 2)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	льготная категория (многодетные)							
	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Завтрак		505	22,19	34,6	67,08	536,65		74-97

(лист 3)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	льготная категория (многодетные)							
	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		605	14,34	51,55	79,74	861,12		74-97

(лист 4)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	льготная категория (многодетные)							
	Суп молочный с овсяной крупой	230	6,81	6,82	20,62	171,12	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		500	21,73	22,05	81,9	628,73		74-97

(лист 5)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	льготная категория (многодетные)						
	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Завтрак		505	28,64	21,18	101,48	730,07	74-97

(лист 6)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	льготная категория (многодетные)						
	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		500	16,08	16,5	72,59	530,05	74-97

(лист 7)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	льготная категория (многодетные)						
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Завтрак		505	22,73	15,1	90,46	611,92	74-97

(лист 8)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	льготная категория (многодетные)						
	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	130/20	21,92	16,59	42	405	223
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		505	28,55	19,36	109,41	744	74-97

(лист 9)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	--	-------------

			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	льготная категория (многодетные)						
	Макароны отварные с сыром	210/30	16,24	19,1	40,93	401,28	204
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
Итого за Завтрак		500	26,52	28,43	102,21	786,89	74-97

(лист 10)

Рацион: Школа чертковский район

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	льготная категория (многодетные)						
	Птица отварная с соусом.	50/50	24,02	30,69	1,51	377,96	288
	Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,78	173,29	305
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Завтрак		507	33,67	37,04	84,53	820,45	74-97
Итого за период		5132	232,33	268,98	875,46	6891,25	
Среднее значение за период			23,23	26,89	87,54	689,12	

Составил



Утвердил

МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
230	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-269, Бел-7, Жир-11, Угл-35		181
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-641, Бел-18, Жир-23, Угл-86	74-97	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
150	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак			74-97	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/50	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат, соль поваренная</i>	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая., масло сливочное, соль поваренная</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-861, Бел-14, Жир-52, Угл-80	74-97	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
230	Суп молочный с овсяной крупой <small>молоко с мдж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-171, Бел-7, Жир-7, Угл-21		101
200	Какао с молоком.. <small>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак			ЭЦ-629, Бел-22, Жир-22, Угл-82	74-97

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
50/50	Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-730, Бел-29, Жир-21, Угл-101	74-97	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
230	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с м.ж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-4, Угл-17		120
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржанопшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-530, Бел-16, Жир-17, Угл-73	74-97	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
	<small>лук репчатый, морковь, помидор, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар, соль поваренная</small>			
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
	<small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль поваренная</small>			
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
	<small>сахар, чай черный</small>			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-612, Бел-23, Жир-15, Угл-90	74-97	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
130/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	ЭЦ-405, Бел-22, Жир-17, Угл-42		223
	<small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, яйцо куриное, соль йодированная</small>			
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<small>сахар, кофейный напиток</small>			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-744, Бел-29, Жир-19, Угл-109	74-97	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
210/30	Макароны отварные с сыром <i>макароны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-401, Бел-16, Жир-19, Угл-41		204
200	Какао с молоком. <i>молоко с жиром 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-787, Бел-27, Жир-28, Угл-102	74-97	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
50/50	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-378, Бел-24, Жир-31, Угл-2		288
130	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-173, Бел-3, Жир-4, Угл-32		305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-820, Бел-34, Жир-37, Угл-85	74-97	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

