



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 16

руководитель
с 16.10

ООО "Комбинат общественного питания"

Утверждаю Директор

О.Ю.Козырева



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 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 пшенная молочная вязкая с маслом сливочным | 220 | 9,32 | 9 | 48,33 | 336,6 | 302 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 4 | 14,38 | 152 | 1 110 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 897 |
| | Фрукт | 150 | 0,6 | 1 | 14,7 | 70,5 | 976,03 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 20,38 | 19 | 95,01 | 700,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Смесь овощная | 60 | 0,78 | | 2,94 | 38,4 | 819,03 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 4,44 | 4 | 12,6 | 126,4 | 1 015 |
| | Плов с мясом птицы | 200 | 18,61 | 22 | 38,69 | 379,8 | 1 020 |
| | 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 |
| Итого за Обед | | 700 | 27,61 | 27 | 99,98 | 760,5 | |
| Итого за день | | 1 320 | 47,99 | 46 | 194,99 | 1461,1 | |

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб Неделя: 1 День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Биточек мясной рубленый | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 219,1 | 827 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 | 600,01 |
| | Пюре картофельное | 170 | 3,73 | 6 | 25,03 | 167,4 | 995 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 19,69 | 19 | 65,69 | 510,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Маринад овощной | 60 | 0,57 | 6 | 4,97 | 76,8 | 817 |
| | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 200 | 2,38 | 5 | 13,14 | 109,6 | 1 058 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,27 | 25 | 3,66 | 279,3 | 437,06 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
| | Сок натуральный | 200 | | | 22,4 | 95 | 707 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 |

| | | | | | | |
|---------------|-------|-------|----|--------|-------|-------|
| Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | 740 | 24,83 | 44 | 99,38 | 901,4 | |
| Итого за день | 1 240 | 44,52 | 63 | 165,07 | 1412 | |

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 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 | 80 | 0,69 | 4 | 6,42 | 66,5 | 1 101 |
| | Пудинг творожно-манный | 170 | 25,46 | 16 | 27,14 | 402,9 | 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 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 30,16 | 22 | 74,05 | 666,1 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60 | 1,05 | 3 | 5,95 | 56,6 | 818 |
| | Суп-пюре из гороха | 200 | 6,17 | 2 | 18,1 | 108,3 | 1 049 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 | 943 |
| | Тефтели мясные с луком с соусом красным | 90 | 1,88 | 8 | 11,45 | 125,6 | 907,01 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 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 |
| | Итого за Обед | | 735 | 18,81 | 19 | 110,73 | 701,1 |
| Итого за день | | 1 235 | 48,97 | 41 | 184,78 | 1367,2 | |

(лист 4)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Котлета Домашняя | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 279 | 661 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,1 | 6 | 43,16 | 264,5 | 516 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 4 | 20,08 | 190 | 919 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 27,47 | 22 | 91,33 | 808,7 |
| Обед | Икра кабачковая пром.производства | 60 | 0,72 | 4 | 4,44 | 58,2 | 813 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,11 | 5 | 15,01 | 118,9 | 1 030 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Котлета рыбная | 90 | 16,99 | 13 | 11,05 | 227,4 | 1 028 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 |
| | Снежок | 200 | 5,8 | 6 | 8 | 118 | 914,02 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| | Итого за Обед | | 735 | 32,55 | 34 | 74,33 | 757,2 |
| Итого за день | | 1 235 | 60,02 | 56 | 165,66 | 1565,9 | |

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бефстроганов. | 90 | 15,7 | 17 | 5,4 | 271 | 1 050 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| | Печенье детское (конд изд) | 50 | 3,75 | 5 | 37,2 | 203,5 | 1 141 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 28,28 | 28 | 103,3 | 814,1 | |
| Обед | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,83 | 1 | 6,72 | 36,8 | 1 163 |
| | Суп кудрявый с пшеном и яйцом | 200 | 3,35 | 3 | 16,54 | 110,7 | 1 152 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Птица, тушенная в сметанном соусе | 90 | 22,28 | 8 | 2,8 | 159,5 | 1 168 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 735 | 33,57 | 18 | 89,66 | 675,6 | |
| Итого за день | | 1 240 | 61,85 | 46 | 192,96 | 1489,7 | |

(лист 6)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 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 | 220 | 8,57 | 8 | 61,55 | 279,7 | 235,05 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,36 | 2 | 17,18 | 88,1 | 854 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 897 |
| | Фрукт | 160 | 0,64 | 1 | 15,68 | 75,2 | 976,03 |
| Итого за Завтрак | | 625 | 13,37 | 19 | 112,14 | 597,8 | |
| Обед | Кукуруза отварная | 30 | 3,4 | 3 | 19,8 | 40,5 | 604 |
| | Горошек зеленый отварной | 30 | 0,89 | 2 | 1,88 | 25 | 819,02 |
| | Суп-пюре овощной | 200 | 2,02 | 4 | 12,62 | 118 | 1 016 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 | 943 |
| | Биточек мясной рубленый | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 219,1 | 827 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | | 24,43 | 101,2 | 699 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 730 | 29,59 | 26 | 127,17 | 823,1 | |
| Итого за день | | 1 355 | 42,96 | 45 | 239,31 | 1420,9 | |

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 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) | 90 | 13,65 | 5 | 2,3 | 107,6 | 1 083 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 | 600,01 |
| | Рис отварной | 170 | 4,34 | 7 | 45,37 | 258 | 991 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 4 | 20,08 | 190 | 919 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 23,76 | 17 | 78,86 | 619,8 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60 | 2,47 | 6 | 3,43 | 78,5 | 1 022 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1 021 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Жаркое по-домашнему из свинины | 200 | 12,15 | 28 | 24,8 | 398,3 | 1 025 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 914 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| | Итого за Обед | | 700 | 27,51 | 47 | 65,96 | 800,7 |
| Итого за день | | 1 200 | 51,27 | 64 | 144,82 | 1420,5 | |

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 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 | 80 | 0,69 | 4 | 6,42 | 66,5 | 1 101 |
| | Омлет запеченный или паровой | 170 | 17,39 | 21 | 3,15 | 267,2 | 891 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 24,76 | 30 | 41,2 | 537,7 | |
| Обед | Икра кабачковая пром.производства | 60 | 0,72 | 4 | 4,44 | 58,2 | 813 |
| | Суп рыбный «Мозаика» | 200 | 5,33 | 3 | 14,51 | 105,7 | 52 |
| | Гуляш из мяса птицы | 90 | 16,94 | 6 | 5,93 | 229,8 | 1 024 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 730 | 33,5 | 19 | 105,42 | 825,4 | |
| Итого за день | | 1 230 | 58,26 | 49 | 146,62 | 1363,1 | |

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 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 | 90 | 12,13 | 13 | 5,81 | 157,6 | 966 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,14 | 1 | 1,5 | 15,7 | 901 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,1 | 6 | 43,16 | 264,5 | 516 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 21,05 | 20 | 75,39 | 546,1 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и морковью с маслом растительным | 60 | 0,89 | 5 | 5,19 | 63,5 | 820,02 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,02 | 2 | 18,96 | 104,1 | 1 113 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 15,33 | 8 | 3,28 | 136,7 | 1 070 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 78,4 | 917,02 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| | Итого за Обед | | 735 | 25,38 | 21 | 95,24 | 690,2 |
| Итого за день | | 1 245 | 46,43 | 41 | 170,63 | 1236,3 | |

(лист 10)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 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 | 170 | 25,46 | 16 | 27,14 | 402,9 | 1 073 |
| | Повидло | 35 | 0,03 | | 5,74 | 23,7 | 1 142 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15,97 | 63,8 | 1 188 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 33,43 | 29 | 65,92 | 710,6 | |
| Обед | Маринад овощной | 60 | 0,57 | 6 | 4,97 | 76,8 | 817 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 84,3 | 124 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Котлета по-Хлыновски | 90 | 14,92 | 11 | 9,44 | 229,7 | 1 283,01 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 | 912 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 735 | 24,23 | 28 | 82,2 | 724,6 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---------|--------|------|---------|---------|--|
| Итого за день | 1 235 | 57,66 | 57 | 148,12 | 1435,2 | |
| Итого за период | 12 535 | 519,93 | 508 | 1752,96 | 14171,9 | |
| Среднее значение за период | 1 253,5 | 52 | 50,8 | 175,3 | 1417,2 | |

Составил  Елисева Ирина Юрьевна