



Директор МБОУ СОШ № 15
Стрелю

Утверждаю Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	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		750	30,96	31	130,81	933,1	
Итого за день		750	30,96	31	130,81	933,1	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Шарлотка с яблоками	65	2,84	4	23,11	141,7	678
Итого за Обед		810	28,07	48	124,93	1055,2	
Итого за день		810	28,07	48	124,93	1055,2	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Сдоба Ягодка	50	3,8	5	27	166,7	1 146,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		785	22,52	24	133,83	849,3	
Итого за день		785	22,52	24	133,83	849,3	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		890	27,75	29	98,44	781,7	
Итого за день		890	27,75	29	98,44	781,7	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	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		790	37,34	23	122,61	861,1	
Итого за день		790	37,34	23	122,61	861,1	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25	819,02
	Кукуруза отварная	30	3,4	3	19,8	40,5	604
	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.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Сдоба Лакомка	75	6,56	4	43,34	236,5	1 185,02
Итого за Обед		810	36,57	31	172,63	1072,5	
Итого за день		810	36,57	31	172,63	1072,5	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	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		755	25,58	46	106,08	940,5	
Итого за день		755	25,58	46	106,08	940,5	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Шарлотка с яблоками	65	2,84	4	23,11	141,7	678
	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		795	35,88	23	116,01	911,3	
Итого за день		795	35,88	23	116,01	911,3	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Круассан с вишневой начинкой ®	80	0,47		15,91	70,5	677,05
	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		820	26,27	22	113,27	773,6	
Итого за день		820	26,27	22	113,27	773,6	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	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
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2	976,03
Итого за Обед		900	25,2	30	91,46	776,7	
Итого за день		900	25,2	30	91,46	776,7	
Итого за период		8 105	296,14	307	1210,07	8955	
Среднее значение за период		810,5	29,6	30,7	121	895,5	

Составил  Елисева Ирина Юрьевна