

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат витаминный	100	1	10	11	140	2
	Щи из свежей капусты с картофелем(курица)	250	7	10	11	162	142
	Котлета школьная	100	16	16	15	265	347
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	47	309	237,02
	Соус томатный	30		1	2	22	453
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	121	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	920	39	46	142	1 142	
	Итого за день	920	39	46	142	1 142	

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп крестьянский с крупой(курица)	250	7	10	16	185	154
	Котлета рыбная	100	25	5	16	208	345
	Картофельное пюре	180	4	7	26	185	429
	Соус молочный	30	1	3	3	41	435
	Кисель из концентрата плодового	200			34	131	503
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	820	41	25	120	873	
	Итого за день	820	41	25	120	873	

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	100	1	10	8	130	4,01
	Суп-лапша домашняя(курица)	250	9	11	16	201	156
	Запеканка из творога	180	39	16	31	431	313,02
	Молоко сгущенное	30	2	2	17	89	481
	Напиток из шиповника	200	1		25	117	538
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	820	56	39	122	1 091	
	Итого за день	820	56	39	122	1 091	

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем(курица)	250	7	10	15	178	128
	Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе	110	11	17	13	252	390,01
	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	261	291,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	110	501
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	800	33	37	112	924	
	Итого за день	800	33	37	112	924	

Менюготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Булочка домашняя с сыром	60	8	12	25	241	583,01
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	6	4	22	150	144,01
	Котлета из курицы	100	15	14	9	220	412,03
	Рагу из овощей	180	5	18	21	267	195
	Компот из яблок	200			25	103	509,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Итого за Обед	820	36	48	117	1052	
	Итого за день	820	36	48	117	1052	

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем(курица)	250	7	10	11	162	142
	Котлета школьная	100	16	16	15	265	347
	Каша гречневая рассыпчатая(180)	180	10	9	47	309	237,02
	Соус томатный	30		1	2	22	453
	Компот из яблок	200			25	103	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	920	37	36	125	984	
	Итого за день	920	37	36	125	984	

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник ленинградский с курицей	250	7	10	18	192	134,01
	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай	160	16	9	8	177	343,02
	Рис отварной	180	5	7	48	269	414,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	121	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	850	33	26	130	882	
	Итого за день	850	33	26	130	882	

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	300,01
	Суп-пюре из картофеля	250	9	10	26	223	159
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	170
	Котлета из говядины	100	19	19	17	315	381,06
	Капуста тушеная	180	5	6	20	159	423,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	121	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	840	44	40	127	1 041	
	Итого за день	840	44	40	127	1 041	

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп с рыбными консервами	250	2	3	17	105	153
	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	160	18	20	6	279	366,04
	Макаронные изделия отварные	180	7	7	43	261	291,01
	Кисель из концентрата плодового	200			34	131	503
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	800	31	30	125	899	
	Итого за день	800	31	30	125	899	

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп из овощей с курицей	250	5	8	11	142	117,02
	Голубцы ленивые в соусе сметанном	120	9	13	8	190	372,02
	Картофель, тушеный с луком	180	5	15	29	275	172,01
	Компот из яблок	200			25	103	509,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	810	23	36	98	833	
	Итого за день	810	23	36	98	833	

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 5

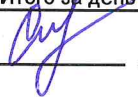
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2			День: 3	
			Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп с макаронами изделиями и картофелем	250	6	6	19	161	158
	Котлета из говядины	100	19	19	17	315	381,06
	Рис отварной	180	5	7	48	269	414,01
	Соус томатный	30		1	2	22	453
	Какао с молоком	200	4	3	25	142	496
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Фрукт	150	1	1	15	71	112,02
Итого за Обед		970	39	37	151	1 103	
Итого за день		970	39	37	151	1 103	

Рацион: Школа 12 лет и старше(осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник домашний (курица)	250	7	9	16	178	134,01
	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай	160	16	9	8	177	343,02
	Картофельное пюре	180	4	7	26	185	414,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	121	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	850	32	25	106	784	
	Итого за день	850	32	25	106	784	

Составил  Сюремов С.П.

Дата _____

