

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 7-11 лет(осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурец свежий	60				7	106,01
	Щи из свежей капусты с картофелем(курица)	200	5	8	9	130	142,02
	Котлета школьная	90	14	14	14	239	347,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	257	237
	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	790	33	30	120	899	
	Итого за день	790	33	30	120	899	

Рацион: Школа 7-11 лет(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)	200	6	8	12	148	154,01
	Котлета рыбная	90	22	5	14	187	345,03
	Картофельное пюре	150	3	6	22	154	429
	Соус молочный	30	1	3	3	41	435,01
	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	730	36	22	110	784	
	Итого за день	730	36	22	110	784	

Рацион: Школа 7-11 лет(осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	1	6	5	78	4,02
	Суп-лапша домашняя(курица)	200	7	9	13	161	156,01
	Запеканка из творога	150	33	13	26	359	313,01
	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	700	48	30	111	927	
	Итого за день	700	48	30	111	927	

Рацион: Школа 7-11 лет(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)	200	6	8	12	142	128,02
	Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе	120	12	19	15	275	390,02
	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	217	291
	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	730	32	36	104	867	
	Итого за день	730	32	36	104	867	

Менюготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа 7-11 лет(осень25-зима26)

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	5	3	17	120	144,04
	Котлета из курицы	90	13	12	8	198	412
	Рагу из овощей	150	4	15	18	222	195,01
	Булочка домашняя с сыром	60	8	12	25	241	583,01
	Компот из яблок	200			25	103	509,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Итого за Обед	730	32	42	108	955	
	Итого за день	730	32	42	108	955	

Рацион: Школа 7-11 лет(осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник ленинградский с курицей	200	6	8	15	154	134,03
	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай	150	15	8	7	166	343,01
	Рис отварной	150	4	5	40	224	414
	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	760	30	21	118	788	
	Итого за день	760	30	21	118	788	

Рацион: Школа 7-11 лет(осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	300,01
	Суп-пюре из картофеля	200	7	8	21	178	159,02
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	170
	Котлета из говядины	90	17	17	15	283	381,05
	Капуста тушеная	150	4	5	17	132	423
	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		750	39	35	117	937	
Итого за день		750	39	35	117	937	

Рацион: Школа 7-11 лет(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	200	2	2	14	84	153,01
	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	150	25	28	8	381	366,01
	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	217	291
	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	760	37	36	117	936	
	Итого за день	760	37	36	117	936	

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа 7-11 лет(осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 4

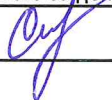
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп из овощей с курицей	200	4	7	9	114	117,01
	Голубцы ленивые в соусе сметанном	90	7	10	6	142	372,01
	Картофель, тушеный с луком	150	4	13	24	229	172,18
	Компот из яблок	200			25	103	509,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	108
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	109
	Итого за Обед	700	19	30	89	711	
	Итого за день	700	19	30	89	711	

Рацион: Школа 7-11 лет(осень25-зима26)

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп с макаронами изделиями и картофелем	200	5	5	15	128	158,01
	Котлета из говядины	90	17	17	15	283	381,05
	Рис отварной	150	4	5	40	224	414
	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	880	35	32	137	993	
	Итого за день	880	35	32	137	993	

Составил  Сюремов С.П.

Дата _____