

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колбаса вареная	100	12,50	15,10	1,20	197,00	124
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		630	24,48	21,56	96,31	685,72	
Обед							
	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90	79
	Суп из овощей со сметаной и мясом	250	9,15	8,33	15,03	171,33	44
	Плов с говядиной	200	16,88	14,76	42,20	369,48	397
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
Итого за Обед		830	32,90	24,89	123,11	847,06	
Итого за день		1 460	57,38	46,45	219,42	1 532,78	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 1,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром	200	24,76	34,14	3,42	420,34	115
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	17,40	90,68	56
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		600	33,835	37,94	74,98	778,45	
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,61	6,07	2,37	66,59	71
	Суп картофельный с круглой и мясом	200	7,00	8,74	17,70	177,78	506,01
	Котлета рыбная	100	13,15	6,86	7,39	144,13	13-100
	Пюре картофельное	180	3,98	5,80	26,62	175,12	8-005
	Компот из см ягод	200	0,30	0,12	22,16	89,00	10-004
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
Итого за Обед		840	31,85	29,39	120,60	873,05	
Итого за день		1 440	65,68	67,33	195,58	1651,50	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 1,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Нагетсы "Детские"	100	18,13	3,70	8,40	141,21	15 001
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	160	8,90	6,19	40,42	252,93	103
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак		640	42,88	18,13	101,10	743,49
Обед	Закуска из припущенных овощей	100	2,71	2,31	9,69	67,53	542
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	200	5,94	7,32	7,48	120,16	46
	Печень тушеная в соусе	100	13,89	7,80	7,71	157,46	527
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Обед		850	35,02	23,85	121,08	837,01	
Итого за день		1 490	77,90	41,98	222,18	1580,50	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 1,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики "Детские" с творогом	100	11,20	12,07	23,24	264,58	15 003
	Молоко стученное	20	1,40	1,58	1,90	27,00	6
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,24	9,40	34,26	249,46	328,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	14,68	97,90	172
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак		660	25,68	27,61	100,92	772,67
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,05	1,36	61,57	351
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200	8,88	23,04	16,56	309,16	13 180
	Котлета школьная	100	12,40	13,38	6,61	196,44	165,01
	Капуста тушеная	150	3,60	4,82	14,97	118,97	94
	Компот из ягод св/м (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	111,76	146
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
Итого за Обед		790	31,09	48,81	103,18	974,25	
Итого за день		1 450	56,77	76,42	204,10	1746,92	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 1,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком	210	26,27	21,63	35,11	435,69	96
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак		590	32,58	23,47	95,66	722,10
Обед	Салат овощной	60	0,41	6,08	2,02	64,15	285
	Суп гороховый с мясом	200	11,57	11,83	16,72	219,79	13 115
	Биточки из индейки	100	12,69	4,03	2,52	97,33	524
	Пюре картофельное	150	3,32	4,83	22,19	145,94	8 005
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	68
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
Итого за Обед		790	34,49	28,27	109,09	825,76	
Итого за день		1 380	67,07	51,74	204,75	1547,86	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 2,00

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Каша молочная "Дружба"	200	5,26	7,48	37,72	236,80	106
	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	14,68	97,90	172
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
Итого за Завтрак		500	18,81	17,34	87,89	578,85	
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94	79
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	200	5,98	5,14	6,64	97,50	51
	Тефтели "Детские" с соусом	100	1,60	18,40	11,25	310,00	15002
	Каша пшенная	150	6,98	5,67	40,01	239,16	105,01
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		890	21,587	31,33	131,903	991,95	
Итого за день		1 390	40,40	48,67	219,79	1 570,80	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 2,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Колбасные изделия (сосиски) отварные	130	14,30	31,07	0,52	421,72	344
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
Итого за обед		560	25,88	37,13	85,83	863,44	
Полдник							
	Салат овощной	60	0,41	6,08	2,02	64,15	285
	Свекольник со сметаной и мясом	200	6,20	7,20	12,32	139,14	13119
	Рагу из индейки с овощами	220	3,06	6,42	21,60	157,12	253
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	65
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за полдник		860	16,20	21,82	110,85	716,36	
Итого за день		1420	42,08	58,95	196,67	1579,80	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 2,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	12,73	5,52	7,48	130,80	163
	Рис отварной	150	3,71	4,17	38,57	206,72	293
	Кисель с витаминами "Витолшка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак		590	19,75	10,57	91,58	543,26
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,01	3,35	6,17	58,93	167
	Суп-паша по-домашнему с картофелем и мясом	200	8,86	8,20	11,24	176,64	162
	Печень по-строгановски	100	14,16	11,67	7,98	194,76	7 016
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	6,02	40,37	251,10	102
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1	
Итого за Обед		790	48,44	37,08	108,25	983,78	
Итого за День		1 380	68,20	47,65	199,83	1527,04	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 2,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики "Детские" с творогом	50	5,60	6,04	11,62	132,29	15 003
	Молоко сгущенное	10	0,70	0,79	0,95	13,50	6
	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,08	6,68	45,50	268,88	107
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак		650	22,14	19,87	90,83	643,08
Обед	Салат из моркови с кукурузой	80	1,06	8,10	5,50	100,02	70,01
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200	6,46	7,30	13,80	147,44	144
	Филе куриное тушеное в соусе	100	19,41	3,57	4,39	127,21	13 053,02
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
	Компот из ягод св/м	200	0,22	0,08	21,56	85,48	10 004,04
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
Итого за Обед		810	38,26	25,11	115,30	838,81	
Итого за день		1 460	60,40	44,98	206,13	1481,89	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 2,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	24,36	17,62	20,92	336,78	100
	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	14,68	97,90	172
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Итого за Завтрак	500	34,08	22,62	79,96	655,11	
Обед	Овощи свежие (огурцы) порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	80
	Суп "Крестьянский" с мясом	200	2,70	4,84	8,20	87,64	199
	Филе индейки в сырно-сметанном соусе	90	18,80	8,15	1,99	156,79	7 016,01
	Рис припущенный с овощами	180	6,28	4,01	46,73	247,27	543
	Напиток из сухофруктов	200			19,96	75,80	300
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед	930	35,48	19,26	132,54	843,33		
Итого за день	1 430	69,55	41,88	212,50	1498,44		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период		14 300	605,43	526,05	2 080,95	15 717,53	
Среднее значение за период			60,54	52,61	208,10	1 571,75	

1. Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Неделя	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
вторник	1	обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	Салат из консервированного огурца с горошком
среда	2	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат "Школьный"

2. Источник рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций./Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания. Здобнов, Цыганенко, Пересичный, 2006г
- Сборник рецептур для питания детей в ДООУ / Под ред. Могильного М.Г., Тугельяна В.А.
- Технико-технологические карты МУП "Комбинат общественного питания СанГин 2,3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог

Круглякова Светлана Маратовна

Директор

Панченко Светлана Викторовна