

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка российская	80	6,03	6,84	49,14	198,51	775
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		480	22,05	26,84	81,51	581,91	
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	6	10,57	77,3	992
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Плов из птицы	200	18,61	22	43,64	379,8	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	24,17	31	108,68	720,8	
Итого за день		1 190	46,22	57,84	190,19	1 302,71	

(лист 2)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	4,88	38,3	214,57	848
	Печенье детское (конд изд)	40	3	3,92	29,76	162,8	1141
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Какао с молоком	200			14,97	59,9	976,03
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		640	10,91	9,4	114,13	599,47	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	11,24	164,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		750	12,64	17	89,72	633,3	
Итого за день		1 390	24	26	204	1 233	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20 Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	16,96	11,05	18,89	245,99	808
	Пудинг творожно-манный	130	8,48	9	37,96	289,2	1073
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		440	29,83	21,05	99,26	745,79	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,97	47,1	818
	Рассольник ленинградский со	200	2,11	5	18,01	118,9	1 030
	Биточки из курицы	90	15,06	17	17,9	238,3	255
	Рагу из овощей	150	3,21	7	42,22	187,3	959
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		740	24,37	32	123,93	784,5	
Итого за день		1 180	54	53	223	1 530	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20 Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,3	6,98	836
	Макаронные изделия отварные с	200	7,19	5,86	43,7	256,41	1003
	Булочка с маком	80	5,14	1,66	45,81	216,17	1462,02
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4,21	14,38	112,55	1110
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		580	19,54	11,78	121,59	683,81	
Обед							
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	18,41	176,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Котлеты рыбные	90	13,81	9	13,63	178,1	1 028
	Картофель отварной	170	3,43	6	29,53	204	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		725	27,33	24	113,44	805,6	
Итого за день		1 305	47	36	235	1 489	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и	50	5,85	7,13	15,14	145,16	3
	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	6,01	7,4	20,24	182,68	1013
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный	25	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		650	14,89	15,14	78,36	531,49	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	9,72	36,8	1 163
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	22,96	112,4	139
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	6,91	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с	150	5,92	5	38,48	212	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		750	30,61	31	112,05	721,7	
Итого за день		1 400	46	46	190	1 253	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9,2	31,8	240	883
	Булочка "Веснушка"	80	6,87	5,31	47,22	262,38	934
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком	200	1,37	1,51	10,64	62,03	854
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		570	22,09	20,62	106,34	718,91	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,47	3	1,11	35,9	1 249
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	11,02	220,9	1 062
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		710	16,69	29	83,98	694,2	
Итого за день		1 280	39	50	190	1 413	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и	30	3,75	3	12,31	88,4	3
	Каша рисовая молочная жидкая с	200	7,79	7,38	55,95	254,29	235,05
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4,21	14,38	112,55	1110
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		630	18,95	15,19	113,74	617,44	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Гуляш из курицы	90	15,31	20	11,16	202,6	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	44,76	240,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	27,36	31	108,19	725,8	
Итого за день		1 340	46	46	222	1 343	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	19,63	0,81	231,81	891
	Булочка "Веснушка"	80	6,87	5,31	47,22	262,38	934
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		480	22,89	24,95	79,59	645,74	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	4,09	196,1	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	29,53	24	82,03	663,1	
Итого за день		1 190	52	49	162	1 309	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,25	10,5	32,75	300	1111
	Печенье детское (конд изд)	40	3	3,92	29,76	162,8	1141
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Чай ягодный	200	0	0	14,97	59,85	854
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		640	11,82	15,02	108,58	684,85	
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,47	5	10,29	80,8	1 021
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	23,32	24	4,23	240,9	1 296
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Напиток апельсиновый	200	0,2		27,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		720	33,47	38	89,75	738,2	
Итого за день		1 360	45	53	198	1 423	

(лист 10)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	50	0,54	0,1	1,88	11,88	966
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,19	5,86	43,7	256,41	516
	Чай с молоком	200	1,37	1,51	10,64	62,03	686
	Булочка дорожная	80	5,88	14,27	46,07	251,84	1 147
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
Итого за Завтрак		580	17,95	21,74	118,69	673,86	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	22,96	112,4	139
	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	12,42	5	2,06	96,6	265
	Рис припущенный	150	3,71	5	41,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		750	23,88	18	111,25	647,5	
Итого за день		1 330	42	40	230	1 321	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	130	14,27	10,37	19,84	232,67	810
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	874
	Ватрушка с повидлом	80	5,08	2,7	41,21	262,96	349,01
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,85	971
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		480	23,74	14,07	103,46	706,18	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	19,21	96,5	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	7,63	110,2	829
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		760	18,45	20	97,12	622,2	
Итого за день		1 240	42	34	201	1 328	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 20

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,1	9	24,8	216,5	2 016
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		550	20,69	20	72,07	567,9	
Обед							
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	11,38	73,7	1 048
	Котлеты по-Хлыновски	90	23,81	25	22,5	365,5	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток цитрусовый	200	0,53		7,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	34,75	36	88,75	761,9	
Итого за день		1 260	55	56	161	1 330	
Итого за период		15 465	538,60	546,80	2 406,21	16 276,15	
Среднее значение за период		1 288,75	44,88	45,57	200,52	1 356,35	

Составил _____

Утвердил _____