

Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед) для 5-11 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Здоровье	100	1,22	10	14,65	148,8	992
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	17,46	104,7	84
	Плов из птицы	210	19,54	24	51,62	416,8	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
<b>Итого за Обед</b>		810	25,95	37	126,63	858,2	
<b>Итого за день</b>		810	25,95	37,00	126,63	858,20	

(лист 2)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	11,71	138,8	124
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	14,16	183,3	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	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
<b>Итого за Обед</b>		840	14,39	20	102,16	747,1	
<b>Итого за день</b>		840	14,39	20,00	102,16	747,10	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	167,9	1 030
	Биточки из курицы	100	16,74	19	23,7	274,6	255
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,47	188,7	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>27,39</b>	<b>36</b>	<b>114,73</b>	<b>880,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>840</b>	<b>27,39</b>	<b>36,00</b>	<b>114,73</b>	<b>880,70</b>	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	11	24,6	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Котлеты рыбные	100	15,35	10	11,81	207,9	1 028
	Картофель отварной	210	4,23	8	34,01	259	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>30,94</b>	<b>29</b>	<b>122,29</b>	<b>909,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>825</b>	<b>30,94</b>	<b>29,00</b>	<b>122,29</b>	<b>909,50</b>	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	26,7	181,6	139
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	13,01	245	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,1	6	52,8	254,5	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>34,62</b>	<b>35</b>	<b>133,21</b>	<b>870,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>830</b>	<b>34,62</b>	<b>35,00</b>	<b>133,21</b>	<b>870,10</b>	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	143,5	1 152
	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	14,25	235,4	1 062
	Пюре картофельное	180	4,89	7	33,15	224,9	995
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>19,55</b>	<b>34</b>	<b>101,24</b>	<b>800,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>815</b>	<b>19,55</b>	<b>34,00</b>	<b>101,24</b>	<b>800,50</b>	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	19,11	161,4	1 058
	Гуляш из курицы	100	17,02	22	18,51	225,1	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	8,29	7	53,34	296,9	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>31,13</b>	<b>36</b>	<b>133,86</b>	<b>871,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>810</b>	<b>31,13</b>	<b>36,00</b>	<b>133,86</b>	<b>871,30</b>	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	1,99	5	17,56	136,7	1 175
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	20,35	14	6,19	247,2	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	210	8,01	8	41,27	285,9	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>33,49</b>	<b>27</b>	<b>99</b>	<b>822</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>810</b>	<b>33,49</b>	<b>27,00</b>	<b>99,00</b>	<b>822,00</b>	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	141,9	1 021
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	25,91	27	6,11	291,3	1 296
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,22	11	56,38	266,2	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
<b>Итого за Обед</b>		840	37,78	44	119,25	901,2	
<b>Итого за день</b>		840	37,78	44,00	119,25	901,20	

(лист 10)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	26,7	181,6	139
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	13,8	6	3,47	137,4	265
	Рис припущенный	180	4,46	6	49,61	264,6	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
<b>Итого за Обед</b>		840	26,97	21	124,11	810,1	
<b>Итого за день</b>		840	26,97	21,00	124,11	810,10	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	250	2,94	6	23,11	120,6	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	10,01	110,2	829
	Пюре картофельное	180	4,89	7	33,15	224,9	995
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>19,25</b>	<b>22</b>	<b>108,31</b>	<b>665,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>830</b>	<b>19,25</b>	<b>22,00</b>	<b>108,31</b>	<b>665,40</b>	

(лист 12)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	14,41	92,2	1 048
	Котлеты по-Хлыновски	100	26,45	28	22,91	446,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>38,91</b>	<b>41</b>	<b>98,08</b>	<b>902</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>800</b>	<b>38,91</b>	<b>41,00</b>	<b>98,08</b>	<b>902,00</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>9 890</b>	<b>340,37</b>	<b>382,00</b>	<b>1 382,87</b>	<b>10 038,10</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>824,17</b>	<b>28,36</b>	<b>31,83</b>	<b>115,24</b>	<b>836,51</b>	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_