

Менюготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	6	5	32	189	207,01
	Омлет паровой 60	60	7	8	2	111	215
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон	40	3		20	90	0,07
Итого за Горячее питание. Завтрак		515	19	24	68	553	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком 100	100	6	9	9	143	50
	Щи из свежей капусты с картофелем, свининой, сметаной 250/15/5	270	7	8	9	137	55,02
	Плов из свинины 270	270	29	30	42	549	403,01
	Компот из изюма	200			23	94	310
	Хлеб пшеничный(30)	30	2		10	45	0,01
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Обед		910	47	47	112	1054	
Полдник							
	Печенье	30	6	3	20	135	411,04
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
Итого за Полдник		430	9	5	57	314	
Горячее питание							
	Сыр 10гр.	10	3	3		36	1,4
	Шницель рыбный натуральный (минтай) 90	90	14	12	10	199	330
	Картофель отварной с маслом 150/5	155	3	5	25	157	144
	Овощи натуральные соленые (порциями) 50	50			1	7	8,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	41	302
	Хлеб пшеничный	20	2		15	70	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		565	25	20	80	596	
Ужин2							
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
Итого за Ужин2		200	6	5	10	107	
Итого за день		2 820	107	102	347	2718	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Запеканка из творога с молоком сгущеным 180/20	200	32	25	39	513	239,02
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Батон	40	3		20	90	0,07
Итого за Горячее питание. Завтрак		490	44	42	72	843	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Винегрет с сельдью 70/30	100	6	10	5	133	43
	Суп картофельный с макаронами и курицей 250/30	280	17	12	22	261	61,01
	Котлеты рубленые из птицы 90	90	14	13	15	225	136
	Картофельное пюре 150	150	3	6	22	151	146
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		90	337	311
	Хлеб пшеничный	30	4		23	104	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Обед		890	49	41	196	1297	
Полдник							
	Булочка Домашняя 75	75	3		19	88	424,02
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		475	10	5	49	287	
Горячее питание							
	Икра кабачковая (консервы) 80	80	2	7	7	98	11
	Гуляш 100/125	120	15	17	4	229	96
	Рагу из овощей 150	150	4	18	22	264	158,01
	Сыр 10гр.	10	3	3		36	1,4
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	35	4		27	122	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		635	31	45	89	874	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	10	6	7	126	
Итого за день		2 890	145	140	433	3521	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша овсянная молочная жидкая 200	200	8	10	37	260	206,01
	Омлет натуральный 53	53	5	9	1	108	234
	Сыр 10гр.	10	3	3		36	1,4
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
	Батон	40	3		20	90	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		503	19	22	68	533	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из белокачанной капусты 80	80	1	4	8	72	6,02
	Суп картофельный с бобовыми и гречками со свиной 250/15	265	13	9	37	275	60,03
	Печень по-строгановски 120	120	21	15	3	265	130
	Рожки отварные 150	150	5	4	38	200	227
	Кисель из концентрата.	200			10	208	331
	Хлеб пшеничный	40	5	1	31	139	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Обед		895	48	33	146	1245	
Полдник							
	Булочка творожная 75	75	6	2	22	135	440,01
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
Итого за Полдник		475	9	4	59	314	
Горячее питание							
	Рыба припущенная (минтай) с соусом 100/20	120	20	2	1	100	79
	Рис припущенный 150	150	4	5	39	209	512
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Горошек зеленый отварной 30	30	1	1	4	28	8,46
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
	Хлеб пшеничный	40	5	1	31	139	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		590	35	19	111	724	
Ужин2							
	Кефир 200	200	6	6	8	118	297,02
Итого за Ужин2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 863	118	85	412	3028	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Пудинг из творога с сгущенным молоком 180/30	210	28	21	43	473	243
	Сыр 10гр.	10	3	3		36	1,4
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Батон	40	3		20	90	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		460	38	28	76	701	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из моркови с яблоками 80	80	1	3	7	61	19
	Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5	270	2	3	13	89	58,03
	Рыба запеченная в омлете (горбуша) 100	100	29	15	3	266	81,02
	Картофельное пюре 150	150	3	6	22	151	146
	Компот из кураги	200	1		23	95	310,01
	Хлеб пшеничный	50	6	1	38	174	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Обед		890	45	28	125	922	
Полдник							
	Шанежка наливная	75	2	3	15	92	284
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		475	9	8	45	291	
Горячее питание							
	Кукуруза консервированная	50	7	7	9	128	55,04
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Шницель из индейки 90	90	15	19	15	283	268,07
	Каша перловая рассыпчатая 150	160	5	9	33	237	184
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	40	5	1	31	139	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		590	35	44	117	987	
Ужин2							
	Кефир 200	200	6	6	8	118	297,02
Итого за Ужин2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 815	134	115	391	3113	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша ячневая молочная жидкая 200/5	205	8	6	38	233	208,01
	Омлет с морковью (вареной на пару) 60	60	5	6	2	82	236,01
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Сыр 10гр.	10	3	3		36	1,4
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		545	24	27	84	650	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из белокочанной капусты 100	100	2	3	12	82	6
	Суп крестьянский с крупой, свининой, сметаной 250/15/5	270	7	8	14	158	67,03
	Биточки из свинины 90	90	10	10	9	164	268,08
	Макароны изделия отварные 150	150	5	4	38	200	233
	Напиток из плодов шиповника	200	1		20	88	319
	Хлеб пшеничный	80	9	1	61	278	0,02
	Хлеб ржаной	100	7	1	46	215	
Итого за Горячее питание. Обед		990	41	27	200	1185	
Полдник							
	Булочка молочная 70	70	5	1	26	136	291
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
Итого за Полдник		470	6	1	56	267	
Горячее питание							
	Печень тушенная в сметанном соусе 120	120	18	13	5	237	2,81
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	6	58	315	183,02
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
	Хлеб пшеничный	10	1		8	35	0,02
	Хлеб ржаной	10	1		5	22	
Итого за Горячее питание. Ужин		520	37	24	86	716	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин2		200	10	6	7	126	
Итого за день		2 925	119	86	453	3038	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша манная молочная жидкая 180/5	185	7	9	31	232	205
	Сыр 10гр.	10	3	3		36	1,4
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Батон	50	4		25	113	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		495	23	29	69	621	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из свеклы с изюмом 80	80	1	5	15	112	26
	Рассольник ленинградский со свиной, сметаной 250/15/5	270	7	12	17	210	56,01
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) 150	150	26	14	5	245	80,01
	Картофельное пюре с морковью	200	4	5	27	169	177,01
	Компот из свежих плодов (яблок)	200			14	56	312
	Хлеб пшеничный	50	6	1	38	174	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Обед		990	47	37	135	1052	
Полдник							
	Печенье	30	6	3	20	135	411,04
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
Итого за Полдник		430	7	3	50	266	
Горячее питание							
	Овощи тушеные с мясом (свинина) 250	250	23	24	22	393	125,01
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	41	302
	Хлеб пшеничный	50	6	1	38	174	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		550	32	33	89	769	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин2		200	10	6	7	126	
Итого за день		2 865	120	109	370	2928	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Суп молочный с крупой (пшено) 200	200	5	5	18	134	76
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Сыр 10гр.	10	3	3		36	1,4
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон	50	4		25	113	0,07
Итого за Горячее питание. Завтрак		510	20	24	57	509	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из моркови 100	100	1	5	16	112	17,01
	Суп из овощей с индейкой, сметаной 250/15/5	270	2	4	12	96	69,04
	Плов из индейки 270	270	5	13	50	333	403
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		90	337	311
	Хлеб пшеничный	40	5	1	31	139	0,02
	Хлеб ржаной	50	3	1	23	108	
Итого за Горячее питание. Обед		930	18	24	222	1125	
Полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	5	7	15	146	2
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
Итого за Полдник		455	6	7	45	277	
Горячее питание							
	Икра кабачковая (консервы) 80	80	2	7	7	98	11
	Шницель из индейки 90	90	15	19	15	283	268,07
	Макароны отварные с овощами 150	150	5	8	30	204	233
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
	Хлеб пшеничный	30	4		23	104	0,02
	Хлеб ржаной	30	2		14	65	
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Горячее питание. Ужин		780	40	42	113	967	
Итого за день		2 875	85	98	457	2972	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша молочная "Дружба" 180	180	7	8	30	217	210
	Сыр 10гр.	10	3	3		36	1,4
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Какао с молоком	180	3	4	12	92	306
	Батон	40	3		20	90	0,07
Итого за Горячее питание. Завтрак		420	16	23	62	510	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из моркови 80	80	1	4	5	63	17
	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной 250/15/5	270	7	11	17	200	56
	Котлеты из свинины 95	95	14	21	15	303	268,02
	Картофельное пюре 180	180	4	7	26	182	146,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		90	337	311
	Хлеб пшеничный	20	2		15	70	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Обед		885	33	43	187	1241	
Полдник							
	Шанежка наливная	75	2	3	15	92	284
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
Итого за Полдник		475	9	8	45	291	
Горячее питание							
	Зразы "школьные" 90	90	14	12	13	212	105
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Капуста тушеная 150	150	4	5	15	124	148
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	70	8	1	54	243	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		560	29	26	111	779	
Ужин 2							
	Снежок	200	10	6	7	126	297,05
Итого за Ужин 2		200	10	6	7	126	
Итого за день		2 740	98	107	432	3041	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Омлет с зеленым горошком	200	19	23	7	312	235
	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	5	7	15	146	2
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
Итого за Горячее питание.Завтрак		455	27	33	36	546	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из свежих огурцов 100	100	1	3	4	43	14
	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной 250/15/5	270	2	3	13	89	58,01
	Куры отварные с соусом 60/30	90	17	13	3	196	132
	Рагу из овощей 150	150	4	18	22	264	158,01
	Напиток лимонный	180			10	40	313
	Хлеб пшеничный	40	5	1	31	139	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Обед		870	32	38	102	857	
Полдник							
	Ватрушка с творогом 75 гр.	75	9	5	31	195	280,04
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		475	12	7	68	374	
Горячее питание							
	Салат из моркови 80	80	1	4	5	63	17
	Тефтели из говядины 90/20	110	14	18	15	273	108
	Макароны изделия отварные 150	150	5	4	38	200	233
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	40	5	1	31	139	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		620	28	27	118	800	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин2		200	10	6	7	126	
Итого за день		2 820	110	112	351	2797	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным 150/20	170	21	16	33	359	780,02
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Сыр 10гр.	10	3	3		36	1,4
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Батон	40	3		20	90	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		470	36	36	66	725	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Сельдь с луком 50	50	5	7	2	90	52
	Суп картофельный с макаронами и курицей 250/30	280	17	12	22	261	61,01
	Кнели куриные с рисом 110	110	19	16	8	255	142
	Картофель тушеный 150	150	4	13	30	247	147,01
	Компот из кураги	200	1		23	95	310,01
	Хлеб пшеничный	20	2		15	70	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Обед		850	51	48	119	1104	
Полдник							
	Печенье	30	6	3	20	135	411,04
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
Итого за Полдник		430	13	8	50	334	
Горячее питание							
	Овощи тушеные с мясом (свинина) 250	250	23	24	22	393	125,01
	Горошек зеленый отварной 30	30	1	1	4	28	8,46
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2	7	15	136	1
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	50	6	1	38	174	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		610	35	33	108	856	
Ужин2							
	Кефир 200	200	6	6	8	118	297,02
Итого за Ужин2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 760	142	132	371	3231	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша гречневая молочная жидкая 200/5	205	8	6	38	233	208,02
	Омлет с сыром запеченый 50	50	6	8	1	98	4,13
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон	50	4		25	113	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		515	21	25	78	607	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из моркови 100	100	1	5	16	112	17,01
	Суп из овощей со свининой, сметаной 250/15/5	269	7	8	12	150	69,03
	Рыба припущенная (горбуша) 100/20	120	26	9	1	193	79,03
	Макароны изделия отварные 150	160	6	4	41	214	233
	Напиток из плодов шиповника	200	1		20	88	319
	Хлеб пшеничный(60)	70	5	1	35	158	31
	Хлеб ржаной	50	3	1	23	108	
Итого за Горячее питание. Обед		969	49	28	148	1023	
Полдник							
	Пряники	30	2	1	23	110	411
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		430	3	1	53	241	
Горячее питание							
	Салат из свежих помидоров 80	80	1	4	4	58	13
	Котлеты рубленые из птицы 90	94	14	13	16	235	136
	Капуста тушенная 150	150	4	5	15	124	148
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
	Хлеб пшеничный	40	5	1	31	139	0,02
	Хлеб ржаной	30	2		14	65	
Итого за Горячее питание. Ужин		594	28	25	97	708	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин2		200	10	6	7	126	
Итого за день		2 908	112	86	403	2799	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Запеканка из творога с молоком сгущеным 180/20	200	32	25	39	513	239,02
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Батон	40	3		20	90	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		480	44	34	72	768	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из сырых овощей 80	80	1	4	4	55	22
	Уха рыбацкая 250/20	270	7	4	14	120	72
	Рагу из мяса 220	220	22	23	21	377	125
	Компот из кураги	200	1		23	95	310,01
	Хлеб пшеничный	70	8	1	54	243	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Обед		880	42	32	135	976	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	75	9	5	31	195	280
	Чай с молоком сгущеным	200	2	2	11	64	300,03
Итого за Полдник		275	11	7	42	259	
Горячее питание							
	Печень тушеная в сметанном соусе 120	120	18	13	5	237	2,81
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Рис припущенный 150	150	4	5	39	209	512
	Кисель из концентрата.	200			10	208	331
	Хлеб пшеничный	50	6	1	38	174	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		570	31	27	111	989	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин2		200	10	6	7	126	
Итого за день		2 605	139	107	387	3212	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша рисовая молочная жидкая 180/5	185	6	8	28	200	207
	Сыр 10гр.	10	3	3		36	1,4
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		495	22	20	72	523	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат витаминный 80	80	1	4	10	82	21
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8	6	5	106	60,01
	Рыба отварная (минтай) с польским соусом 90/20	110	24	5	2	150	82
	Сложный гарнир (картофельное пюре+морков припущенная) 180/10	190	4	14	32	269	556
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	50	6	1	38	174	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Обед		920	46	30	116	906	
Полдник							
	Пряники	30	2	1	23	110	411
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		230	3	1	43	202	
Горячее питание							
	Плов из свинины 270	270	29	30	42	549	403,01
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	40	5	1	31	139	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		560	37	39	102	888	
Ужин2							
	Кефир 200	200	6	6	8	118	297,02
Итого за Ужин2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 605	115	97	361	2731	

Рацион: 7-11 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Макаронные изделия с тертым сыром 150/15/5	170	10	9	40	266	229
	Омлет паровой 50	50	6	7	1	92	215,01
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Батон	40	3		20	90	0,07
Итого за Горячее питание. Завтрак		470	23	28	74	625	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из свежих помидоров и огурцов 80	80	1	3	3	39	15
	Суп из овощей со свиной, сметаной 250/15/5	270	7	8	12	150	69,03
	Биточки из свинины 90	90	10	10	9	164	268,08
	Рис припущенный 150	150	4	5	39	209	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		90	337	311
	Хлеб пшеничный	50	6	1	38	174	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Обед		880	33	27	210	1159	
Полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	5	7	15	146	2
	Чай с молоком	198	2	2	17	86	378
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		453	8	9	52	324	
Горячее питание							
	Жаркое по-домашнему со свиной 235	235	23	19	21	343	98,02
	Огурцы соленые 40	40			1	5	122
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	50	6	1	38	174	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		565	32	20	89	647	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
Итого за Ужин 2		200	6	5	10	107	
Итого за день		2 768	103	90	455	2956	

Итого за период	39 259	1647	1466	5623	42085	
Среднее значение за период		29,4	26,2	100,4	751,5	

Зав. производством

Т.Е. Мишарина

Фелдшер

А.А. Бикбулатова

Бухгалтер

С.А. Другова