



Согласовано:
Директор школы МБОУ СОШ п. Ребристый
Шарапов С. В.



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс обеды 2

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огулец соленный юность	60			1	8	13 190
	Суп картофельный с	250	6	6	17	151	13 013
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Комлот из смеси	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Обед		835	38	63	105	1154	
Итого за день		835	38	63	105	1154	

Рацион: 5-11 класс обеды 2

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп (лос)	30	8	2		53	13 256,01
	Поджарка (свинина)	70/30	16	44	4	478	13 058,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Комлот из свежих фруктов	200			26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
	Хлеб пшеничный	45	4		22	106	13 016
Итого за Обед		845	41	55	128	1194	
Итого за день		845	41	55	128	1194	

Рацион: 5-11 класс обеды 2

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Борщ с капустой и	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Сметана (для отпуска)	15		3	1	31	13 098
	Каша пшеничная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное (при	15		11		99	13 099
	Сдоба аппетитная	100	13	13	37	323	13 141
	Напиток из плодов	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
Итого за Обед		875	37	47	130	967	
Итого за день		875	37	47	130	967	

Рацион: 5-11 класс обеды 2

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп	25	7	7		85	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кнели из кури	100	17	23		273	13 080
	Капуста тушеная	180	4	5	18	142	13 166

Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235
Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	820	37	40	97	915	
Итого за день	820	37	40	97	915	

Рацион: 5-11 класс обеды 2

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для отпуски)	15		3	1	31	13 098
	Котлета или биточки	90	14	11	12	207	13 090
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Кавказ с молоком (Юность)	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
Итого за Обед		750	27	28	89	727	
Итого за день		750	27	28	89	727	

Рацион: 5-11 класс обеды 2

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Бутерброд с маслом сливочным 20/40	20/40	3	15	20	226	13 185,01
	Щи из свежей капусты с картофелем (Юность)	250	2	5	10	96	13 228
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана (для отпуски)	10		2		21	13 098
	Котлеты, биточки, шницелы (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Компот из смеси	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	45	3	1	15	78	13 017
Итого за Обед		860	33	62	122	1181	
Итого за день		860	33	62	122	1181	

Рацион: 5-11 класс обеды 2

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и	250	2	5	14	113	13 212
	Сметана (для отпуски)	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлета или биточки	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Компот из свежих фруктов	200			26	106	13 237,02
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		785	28	31	95	778	
Итого за день		785	28	31	95	778	

Рацион: 5-11 класс обеды 2

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	20	143	13 042
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Гренки	15	1		7	35	13 205

Каша молочная "Дружба"	200	6	4	27	168	13 149
Масло сливочное (при)	5		4		33	13 099
Ватрушка "Лакомка" 105	100	12	19	42	392	13 129
Кисель	200			18	72	13 037
Хлеб ржаной	35	2		12	61	13 017
Итого за Обед	940	34	39	130	1024	
Итого за день	940	34	39	130	1024	

Рацион: 5-11 класс обеды 2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза	60	1		7	35	13 026
	Рассольник	250	2	5	17	126	13 214
	Кура отварная в суп	15	4	4		51	13 181
	Сметана (для отпуски)	15		3	1	31	13 098
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Рис отварной (Юность)	180	5	6	48	263	13 161
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		870	42	44	124	1081	
Итого за день		870	42	44	124	1081	

Рацион: 5-11 класс обеды 2

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана (для отпуски)	10		2		21	13 098
	Запеканка картофельная с мясом (говядина) 180 гр.	180	15	14	30	304	13 072.02
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	25	2		12	69	13 016
Итого за Обед		750	25	24	88	682	
Итого за день		750	25	24	88	682	
Итого за период		8 330	342	433	1108	9703	
Среднее значение за период			34.2	43.3	110.8	970.3	