

Утверждаю:

МБУ «Комбинат Юность» НМО

Матвеева Е.В.



Согласовано:

Директор школы МБОУ СОШ № 1 НМО

Каюмова Л.В.



Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: 1-4 класс диета

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак					2	12	13 026
	Кукуруза консервированная	20					
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	5	21	150	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
Итого за Завтрак		490	20	34	49	588	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Компот из сухофруктов б/с	200					13 015,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		780	36	62	87	1041	
Итого за день		1 270	56	96	136	1629	

Рацион: 1-4 класс диета

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Рис отварной	150	4	5	40	219	13 161
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
Итого за Завтрак		470	19	34	79	697	
Обед							
	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	20	5	2		35	13 256,01
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	210	13 158
	Компот из свежих яблок б/с	200			2	12	13 237,03
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		780	34	60	83	1003	
Итого за день		1 250	53	94	162	1700	

Рацион: 1-4 класс диета

Неделя: 1

День: среда

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№
						тическая	рецептуры

приемы пищи	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая	рецептуры
Завтрак							
	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофель отварной (Юность)	150	3	5	25	155	13 169
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		480	20	16	48	423	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша перловая (рассыпчатая)	150	5	5	33	196	13 163
	Напиток из шиповника б/с	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		770	28	43	85	841	
Итого за день		1 250	48	59	133	1264	

Рацион: 1-4 класс диеты

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	150	6	5	36	210	13 158
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
Итого за Завтрак		490	34	31	62	668	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп (четверть)	5	1	1		17	13 181
	Кнели из курицы	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	5	21	150	13 165,01
	Компот из кураги б/с	200	1		10	46	13 235,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		765	32	35	72	738	
Итого за день		1 255	66	66	134	1406	

Рацион: 1-4 класс диеты

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Лимон	10				3	13 229
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
Итого за Завтрак		490	24	52	55	792	
Обед							

Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
Картофель отварной (Юность)	150	3	5	25	155	13 169
Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед	760	25	24	88	661	
Итого за день	1 250	49	76	143	1453	

Рацион: 1-4 класс диета

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная н	15			2	9	13 026
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая (вязкая)	100	3	3	14	100	13 165,01
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
Итого за Завтрак		435	20	52	28	657	
Обед							
	Бутерброд с маслом сливочн	20/20	1	15	7	167	13 185,02
	Щи из свежей капусты с картофелем (Юность)	250	2	5	10	96	13 228
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	210	13 158
	Компот из сухофруктов б/с	200					13 015,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		775	26	55	77	913	
Итого за день		1 210	46	107	105	1580	

Рацион: 1-4 класс диета

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша перловая (рассыпчатая)	150	5	5	33	196	13 163
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
Итого за Завтрак		470	20	34	59	622	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Картофель отварной (Юность)	150	3	5	25	155	13 169
	Компот из свежих яблок б/с	200			2	12	13 237,03
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017

Итого за Обед	765	26	25	75	431	
Итого за день	1 235	46	59	134	1253	

Рацион: 1-4 класс диеты

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
Итого за Завтрак		500	26	52	79	893	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Рис отварной	150	4	5	40	219	13 161
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Лимон	20			1	7	13 229
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		790	29	43	96	667	
Итого за день		1 290	55	95	175	1780	

Рацион: 1-4 класс диеты

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета куриная	100	16	19	11	275	13 078
	Картофель отварной (Юность)	150	3	5	25	155	13 169
	Напиток из шиповника б/с	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
Итого за Завтрак		490	22	24	53	522	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	1		3	17	13 026
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Кура отварная в суп (четверть)	5	1	1		17	13 181
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Рис отварной	150	4	5	40	219	13 161
	Компот из кураги б/с	200	1		10	46	13 235,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		795	39	38	90	872	
Итого за день		1 285	61	62	143	1394	

Рацион: 1-4 класс диеты

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	150	6	5	36	110	13 158

	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
Итого за Завтрак		470	23	18	62	495	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	12	1
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Запеканка картофельная с мясом (свинина)	150	10	19	25	310	13 072,03
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		700	18	30	58	579	
Итого за день		1 170	41	48	120	1074	
Итого за период		12 465	521	762	1385	14533	
Среднее значение за период			52,1	76,2	138,5	1453,3	