

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Обед	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,00	27,80	208,70	№139
	Печень, тушенная в соусе (куриная или говяжья)	100	12,60	8,80	3,80	159,00	№439
	Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	№511
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
Итого за обед			29,63	24,90	112,42	822,20	
Неделя 1 День 2							
Обед	Овощи отварные, соленые, свежие	50	1,20	0,20	5,50	25,00	№70/71/2016
	Щи из свежей капусты с	250	2,50	5,00	8,60	91,30	

	картофелем						№123
	Тефтели мясные	100	14,72	16,14	18,62	278,75	№286/2010
	Рагу овощное	180	4,10	9,20	19,20	175,00	№541
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
Итого за обед		27,1 2	31,54	111,12	834,4 5		
Неделя 1 День 3							
Обед	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	6,20	16,30	132,50	№110
	Гуляш из говядины	80/5	13,93	11,24	21,89	209,00	№498
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	8,2	23,4	196	№508
	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№685
	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
Итого за обед			24,86	26,14	98,81	704,40	
Неделя 1 День 4							
Обед	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
	Рассольник Ленинградский	250	3,70	5,60	25,00	168,70	№132
	Котлеты, рубленные с белокочанной капустой	100	15,00	10,10	16,10	261,00	№455
	Макароны отварные	180	6,30	7,30	42,20	263,00	№516
	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	

							№18/2016
Итого за обед			30,43	24,20	134,72	931,20	
Неделя 1 День 5							
Обед	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
	Суп из овощей	250	3,70	3,70	22,50	141,30	№135
	Тефтеля из мяса говядины с рисом	100/ 80	12,8	14,8	21,9	271	№465
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,20	50,90	333,00	№508
	Хлеб пеклеванный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
Итого за обед			29,90	28,20	143,70	820,70	
Неделя 2 День 6							
Обед	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,80	6,30	26,20	151,30	№140
	Печень, тушенная в соусе (куриная или говяжья)	100	12,60	8,80	3,80	159,00	№439
	Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	№511
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
Итого за обед			25,93	24,20	110,82	764,80	
Неделя 2 День 7							
Обед	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
	Рассольник Ленинградский	250	3,70	5,60	25,00	168,70	№132
	Котлеты,	100	15,00	10,10	16,10	261,00	

	рубленные с белокочанной капустой						№455
	Каша пшенная рассыпчатая	180	8,20	0,00	46,90	280,00	№508
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№18/2016
Итого за обед			32,03	16,60	144,62	962,20	
Неделя 2 День 8							
Обед	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	№123
	Рагу из птицы	250	18,00	16,60	21,80	310,00	№289/2011
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	№648
	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	№18/2016
Итого за обед			26,14	22,10	86,22	638,00	
Неделя 2 День 9							
Обед	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	6,20	16,30	132,50	№110
	Сосиска отварная	100	11,00	24,00	1,60	265,00	№413
	Рис, припущенный с томатом	180	4,70	6,80	47,70	279,00	№513
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	№639
	Хлеб пеклеванный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	№17/2016
Итого за			23,13	36,30	111,3	866,20	

обед					2		
Неделя 2 День 10							
Обед	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	№70/71/2016
2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,00	27,80	208,70	№139
3	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	14,60	19,20	10,80	278,00	№501
4	Рагу овощное	180	4,10	9,20	19,20	175,00	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	№631
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	№182016
Итого за обед			31,63	36,60	109,22	900,20	

Всего за 10 дней	294,55	284,58	1 234,11	8 478,05
Средний суточный рацион	24,55	23,72	102,84	706,50
Соотношение:	0,97	1,04	4,00	

1.Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/
Под ред. В.Т.Лапшиной. -М.:Хлебпродинформ,2004.-640 с.

2..Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. М,П,Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.

.4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//
Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.4

