

Утверждаю

Шаповалов М.Н.

Шаповалов



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для с 12 лет и старше
для школьников Поповская СОШ

Согласовано:

Директор Поповская СОШ

(ФИО)



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.
Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 12 лет и старше

Рацион: с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		500	17,88	23,17	86,06	641,37		88-00
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	100	4,36	5,02	23,74	159,81	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед	595	21,66	21,57	140,04	863,37		90-00
		1 095	39,54	44,74	226,1	1504,74		

Рацион: с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйца вареные.	45	5,72	5,18	0,32	70,88	209	
	Капуста тушеная .	100	2,3	2,68	9,78	73,54	321	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		500	14,65	10,63	77,51	483,42		88-00
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/30	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Чай с сахаром и лимоном.	180/15/7	0,12	0,02	13,83	56,41	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		642	19,15	18,14	75,56	565,68		90-00
		1 142	33,8	28,77	153,07	1049,1		

Рацион: с 12 лет и старше			Неделя: 1			День: среда		(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Итого за Завтрак	505	14,08	51,38	68,33	809,12		88-00
Обед	Суп картофельный с горохом .	180	3,95	3,79	11,91	106,74	102	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	3,63	3,89	20,33	130,71	203	
	Салат из белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		605	21,49	28,42	108,03	798,65		90-00
		1 110	35,57	79,8	176,36	1607,77		

Рацион: с 12 лет и старше			Неделя: 1			День: четверг		(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	230	6,81	6,82	20,62	171,12	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Итого за Завтрак	500	21,73	22,05	81,9	628,73		88-00
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	180	4,13	12,42	28,81	245,16	82	
	Плов из курицы	150	15,37	18,31	26,18	333,7	291	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		595	26,33	33,4	112,25	879,28		90-00
		1 095	48,06	55,45	194,15	1508,01		

он: с 12 лет и старше			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Завтрак		505	28,64	21,18	101,48	730,07		88-00
Обед								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101	
	Котлеты ,биточки мясные.	50	6,28	14,35	7,55	185,04	268	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		615	18,15	29,06	110,23	797,17		90-00
		1 120	46,79	50,24	211,71	1527,24		

Рацион: с 12 лет и старше			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		500	16,08	16,5	72,59	530,05	88-00	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Жаркое по-домашнему	150	10,9	26,62	14,75	344,76	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		595	20,59	32,89	95,94	784,14	90-00	
		1 095	36,67	49,39	168,53	1314,19		

Рацион: с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Итого за Завтрак	505	22,73	15,1	90,46	611,92	88-00
Обед	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,91	106,74	102
	Птица тушенная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	3,63	3,89	20,33	130,71	203
	Салат из белокочанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	Итого за Обед	615	23,79	18,54	110,22	726,84	90-00
		1 120	46,52	33,64	200,68	1338,76	

(лист 8)

Рацион: с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	21,92	16,59	42	405	223
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
	Итого за Завтрак	505	28,55	19,36	109,41	744	88-00
Обед	Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67
	Чай с сахаром и лимоном.	180/15/7	0,12	0,02	13,83	56,41	377
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	Итого за Обед	637	14,88	42,47	77,07	772,1	90-00
		1 142	43,43	61,83	186,48	1516,1	

Рацион: с 12 лет и старше			Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны отварные с сахаром	220/10	10,88	6,66	52,2	313,38	218	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		500	25,8	21,89	113,48	770,99	88-00	
Обед								
	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96	
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,64	5,99	27,64	189,97	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		615	24,23	18,99	138,64	840,66	90-00	
		1 115	50,03	40,88	252,12	1611,65		

Рацион: с 12 лет и старше			Неделя: 2			День: пятница		(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Птица отварная с соусом.	50/50	24,02	30,69	1,51	377,96	288	
	Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,78	173,29	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Завтрак		507	33,67	37,04	84,53	820,45	88-00	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	180	4,13	12,42	28,81	245,16	82	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		605	18,86	57,04	89,92	959	90-00	
		1 112	52,53	94,08	174,45	1779,45		

Итого за период	11 146	432,94	538,82	1943,65	14757,01		
Среднее значение за период		43,3	53,9	194,4	1475,7		

Составил

Шаповалов

Администратор

Утвердил

Шаповалов

