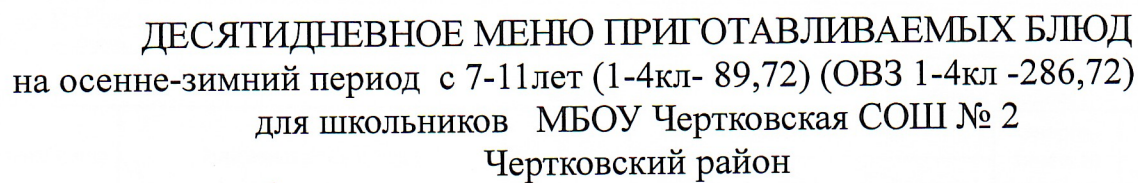


Шаповалов Н.Н.

Шаповалов Н.Н.



Директор МБОУ Чертовская СОШ № 2



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

Меню приготавливаемых блюд на осенне зимний период с 7 до 11 лет (Завтрак (1-4кл- 89,72р); Завтрак +обед (ОВЗ 1-4кл -286,72р)

Рацион:		Неделя: 1		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	210	6,17	10,06	31,91	245,72	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Печенье .	30	2,25	2,94	22,32	125,1	332	
Итого за Завтрак		500	12,54	13,65	96,14	565,74		89-72
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		740	20,26	27,22	130,05	872,99		197-00
Итого за день		1 240	32,8	40,87	226,19	1438,73		286-72

Рацион:

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		500	22,18	35,43	56,26	462,81		89-72
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Овощи соленные (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		740	17,82	18,4	110,69	693,37		197-00
Итого за день		1 240	40	53,83	166,95	1156,18		286-72

Рацион:		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	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		500	11,12	47,94	58,15	716,56		89-72
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		740	29,75	34	127,26	956,05		197-00
Итого за день		1 240	40,87	81,94	185,41	1672,61		286-72

								(лист 4)
Рацион:		Неделя: 1		День: четверг				
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	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15	
Итого за Завтрак		505	17,09	17,13	73,82	524,64		
Обед								89-72
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Гуляш.	90	9,84	26,71	2,09	287,92	260	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		740	22,45	50,53	108,58	1007,96	197-00	
Итого за день		1 245	39,54	67,66	182,4	1532,6	286-72	

Рацион:		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	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Завтрак		500	24,95	18,25	91,45	640	89-72
Обед							
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
	Плов из курицы	240	21,62	10,74	43,74	358,4	291
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Обед		740	29,06	18,1	125,07	794,07	197-00
Итого за день		1 240	54,01	36,35	216,52	1434,07	286-72

Рацион:		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	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Итого за Завтрак	505	11,44	11,58	64,51	425,96	89-72
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Жаркое по-домашнему	240	17,44	42,6	23,6	551,62	259
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Итого за Обед	740	24,13	47,19	134,93	1073,96	197-00
Итого за день		1 245	35,57	58,77	199,44	1499,92	286-72

Рацион:		Неделя: 2		День: вторник		(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Итого за Завтрак	500	19,44	12,64	80,95	529,14	89-72
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Птица тушенная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Итого за Обед	740	26,41	21,74	116,66	788,67	197-00
Итого за день		1 240	45,85	34,38	197,61	1317,81	286-72

							(лист 8)	
Рацион:		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 .	150	21,92	16,59	42	405	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		510	26,23	17,39	101,33	675,91		89-72
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62	
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		740	14,75	51,67	78,44	875,44		197-00
Итого за день		1 250	40,98	69,06	179,77	1551,35		286-72

Рацион:		Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	235	15,9	18,71	40,08	392,92	204
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
Итого за Завтрак		500	23,86	26,07	93,28	710,44	89-72
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Обед		740	26,06	35,98	132,73	976,44	197-00
Итого за день		1 240	49,92	62,05	226,01	1686,88	286-72

Рацион:		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.	90	12,85	11,25	2,21	159,75	288
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Завтрак		500	20,66	16,2	80,53	554,67	89-72
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Капуста тушенная .	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Обед		740	28,26	39,5	121,01	972,17	197-00
Итого за день		1 240	48,92	55,7	201,54	1526,84	286-72

Итого за период	12 420	428,46	560,61	1981,84	14816,99		
Среднее значение за период		42,8	56,1	198,2	1481,7		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

