

Ежедневное меню

Неделя 1 1 день	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Углев оды	
Завтрак	204	Макаронны отварные с сыром	175	37,92	10,5	10,8	29,75	240,2
	209	Яйцо вареное	40	13,50	4,96	4,49	0,27	61,3
	338	Фрукты свежие (Яблоки)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,1
	433	Какао с молоком	200	14,42	2,90	2,5	24,80	134,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за завтрак		585	80,00	21,93	18,56	87,63	591,33

Обед	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,62	3,12	2,24	16,0	96,81
	244	Плов из отварной говядины	110	62,65	11,40	11,81	16,91	219,4
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,20	0,10	15,0	60,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
	Итого за обед		570	80,00	19,09	14,58	76,46	511,73

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____



Ежедневное меню

Неделя 1 2 день	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
	284	Тефтели из говядины с соусом	110	59,19	10,84	14,60	9,99	214,72
	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,40	3,6	4,6	37,7	206
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	500	80,0	17,69	19,55	82,76	575,45

Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	200	13,44	1,6	4,6	10,12	90,68
	284	Тефтели из говядины	70	46,56	6,9	11,83	7,81	164,81
	323	Каша гречневая рассыпчатая	110	11,29	2,64	3,37	27,65	151,07
	394	Компот из свежих плодов	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0
	114	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
		Итого за обед	610	80,0	13,63	20,19	88,53	592,61

Директор МКОУ _____

Зав. производством _____

Медсестра _____



Ежедневное меню

Неделя 1	№ реце птур	Наименование блюد	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
Здeнь								
Завтрак	190	Каша «Дружба»	215	26,81	6,67	8,33	25,06	201,89
	14	Сыр твердый	12	11,75	2,76	3,56	0,0	43,6
	13	Масло сливочное	11	11,88	0,11	7,92	0,11	72,16
	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,1
	379	Кофейный напиток с молоком	200	15,67	3,31	2,43	26,62	142,2
	114	Хлеб пшеничный	36	2,37	2,75	0,22	18,06	85,26
			<i>Итого за завтрак</i>	604	80,0	16,12	22,98	82,59

Обед	99	Суп картофельный с бобовыми	200	11,61	4,68	3,64	15,20	112,56
	295	Котлеты рубленные из филе птицы	70	40,97	9,99	17,19	10,06	234,86
	312	Картофельное пюре	145	16,73	3,07	5,12	20,71	141,61
	394	Компот из свежих плодов	200	6,73	0,2	0,2	27,90	115
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
			<i>Итого за обед</i>	675	80,0	22,31	26,58	102,42

Директор МКОУ _____

Зав. производством _____

Медсестра _____



Ежедневное меню

Неделя 1	№ реце птур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть
					Белки	Жиры	Угле воды	
4 день	293	Наггетсы	75	64,77	18,37	13,60	8,8	231,08
	323	Каша пшениная рассыпчатая	150	9,82	3,60	4,6	37,70	206,0
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,20	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	465	80,0	25,22	18,55	81,57	591,81

Обед	106	Суп – лапша домашняя	200	7,57	2,42	3,88	11,75	91,64
	293	Наггетсы	60	51,76	16,56	19,40	12,91	292,70
	305	Рис припущенный	110	9,98	2,63	3,41	27,66	151,93
	394	Компот из свежих плодов	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
			Итого за обед	630	80,0	26,18	27,32	108,77

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____



Ежедневное меню

Неделя 1	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
5 день	10	Салат из горошка зеленого консервированного	65	14,52	1,74	3,11	3,64	49,38
Завтрак	234	Котлеты рыбные из филе минтая	110	40,48	10,98	9,95	15,20	194,27
	312	Пюре картофельное	150	17,22	3,18	5,27	21,42	146,3
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,14	0,3	0,1	15,2	62,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
	<i>Итого за завтрак</i>		572	80,0	19,25	18,68	75,53	546,68

Обед	43	Свекольник со сметаной	200	16,69	2,03	4,59	13,16	106,0
	234	Котлеты рыбные из филе минтая	80	26,53	7,26	6,67	10,19	133,67
	312	Пюре картофельное	150	17,22	3,18	5,31	21,43	146,70
	389	Сок фруктовый	200	15,60	0,97	0,19	19,59	83,42
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
	<i>Итого за обед</i>		690	80,0	17,81	17,19	92,92	605,31

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____



Неделя 2 6 день	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
Завтрак	189	Каша рисовая жидкая	220	24,92	5,54	7,10	30,68	208,78
	209	Яйца вареные	40	13,50	4,96	4,49	0,27	61,3
	14	Сыр твердый	12	11,75	2,76	3,56	0,0	43,6
	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,1
	379	Кофейный напиток с молоком	200	15,67	3,31	2,43	26,62	142,20
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		<i>Итого за завтрак</i>	642	80,0	20,14	18,35	90,38	611,71

Обед	91	Рассольник ленинградский	200	17,03	1,89	4,09	13,3	99,87
	282	Котлеты рубленные из говядины	65	50,00	9,10	13,34	8,68	191,08
	209	Макаронные изделия отварные	105	6,24	3,79	3,25	21,58	131,25
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
			<i>Итого за обед</i>	630	80,0	19,35	21,21	87,11

Директор МКОУ _____

Зав.производством
Медсестра _____



Ежедневное меню

Неделя 2	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть
					Белки	Жиры	Угле воды	
7 день								
Завтрак	31	Салат из свеклы с сыром	80	16,21	3,55	4,70	5,67	79,18
	308	Фрикадельки из птицы	70	38,78	8,33	7,48	6,65	127,08
	332	Соус сметанный с луком	30	3,93	0,46	1,5	2,13	26,93
	326	Рис припущенный с овощами	150	13,30	3,54	4,6	32,40	185,16
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,14	0,3	0,1	15,2	62,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	577	80,0	19,23	18,63	82,12	575,08

Обед	99	Суп картофельный с бобовыми	200	11,61	5,12	3,6	14,88	112,8
	308	Фрикадельки из птицы	70	38,78	8,33	7,48	6,68	127,21
	326	Рис припущенный	115	10,05	2,84	3,53	29,51	160,17
	389	Сок фруктовый	200	15,60	0,97	0,19	19,59	83,42
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за обед	645	80,0	21,63	15,23	99,21	619,12

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____



Ежедневное меню

Неделя 2	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
8 день								
Завтрак	223	Запеканка из творога	120	52,27	15,28	9,34	21,43	230,9
	13	Масло сливочное	10	10,80	0,1	8,3	0,1	75,0
	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,1
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	500	80,0	19,15	18,51	69,34	521,73

Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	200	13,44	1,6	4,6	10,12	90,68
	311	Плов из птицы	155	55,87	16,08	21,88	27,59	371,57
	394	Компот из свежих плодов	200	6,73	0,2	0,2	27,90	115,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
			Итого за обед	615	80,0	22,25	27,11	94,16

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____



Ежедневное меню

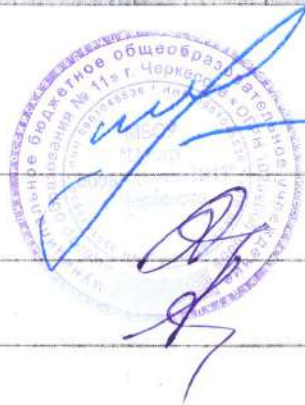
Неделя 2 9 день	№ реце птур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть
					Белки	Жиры	Угле воды	
	282	Биточки рубленые из говядины с соусом	70	55,26	10,6	11,72	5,74	170,84
	332	Соус сметанный с луком	30	3,93	0,46	1,5	2,13	26,93
	323	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,40	3,6	4,6	37,7	206
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	490	80,0	17,91	18,17	80,64	558,50

Обед	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,62	3,12	2,24	16,0	96,81
	282	Биточки рубленые из говядины	60	50,11	9,06	12,13	8,62	179,74
	323	Каша рассыпчатая гречневая	120	12,54	2,88	3,68	30,16	164,8
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
			Итого за обед	640	80,0	19,63	18,58	98,33

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____



Ежедневное меню

Неделя 2	№ рецепт ур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
10 день	293	Наггетсы	65	55,58	15,92	11,79	7,67	200,27
	147	Картофель запеченный	135	19,01	3,80	13,84	30,96	230,24
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,20	0,10	15,00	60,00
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	440	80,0	22,97	25,98	73,70	585,24

Обед	106	Суп – лапша домашняя	200	7,57	2,42	3,88	11,75	91,64
	293	Наггетсы	65	55,58	15,92	11,79	7,67	200,27
	147	Картофель запеченный	80	10,12	2,25	8,20	18,34	156,40
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,20	0,10	15,00	60,00
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
			Итого за обед	605	80,0	25,16	24,4	81,31

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

