

Ежедневное меню

Неделя 1 1 день	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углев. оды	
Завтрак	204	Макароны отварные с сыром	150	31,83	9,9	12,2	28,8	266,0
	209	Яйцо вареное	40	19,58	5,0	4,5	0,3	61,3
	338	Плоды свежие (Яблоки)	130	11,52	0,5	0,5	12,7	61,1
	379	Кофейный напиток	200	14,19	3,3	2,6	16,2	79,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
			Итого за завтрак	560	80,00	21,8	20,0	78,1

Обед	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,29	3,1	2,2	16,0	96,8
	244	Плов из отварной говядины	115	60,57	13,0	13,6	19,4	252,7
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,82	0,0	0,0	19,4	77,4
	115	Хлеб ржаной	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
			Итого за обед	575	80,00	20,5	16,2	83,4

Директор МБОУ
Зав.производством
Медсестра



Ежедневное меню

Неделя 1 2 день	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть
					Белки	Жиры	Угле воды	
Завтрак	41	Салат витаминный	55	5,61	0,7	2,8	6,0	53,0
	284	Тефтели из говядины с соусом	110	53,88	9,5	14,0	13,0	230,0
	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,86	3,6	4,6	37,7	206
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0
		Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
		Итого за завтрак		555	80,0	17,1	21,7	91,8

Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	200	11,94	1,6	4,6	10,1	90,7
	284	Тефтели (2 -й вариант)	70	46,02	7,4	8,1	5,3	124,1
	323	Каша гречневая рассыпчатая	110	11,09	2,6	3,4	27,6	125,9
	394	Компот из свежих плодов	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8
	114	Хлеб пшеничный	39	2,78	3,0	0,2	19,6	92,4
	Итого за обед		639	80,0	16,1	16,7	99,0	588,9

Директор МБОУ
Зав.производством
Медсестра



Ежедневное меню

Неделя 1	№ реце птур	Наименование блюد	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
Здень								
Завтрак	190	Каша «Дружба»	200	22,52	6,2	10,0	26,8	224,0
	14	Сыр порциями	12	10,97	2,8	3,6	0,0	43,6
	13	Масло порциями	10	9,72	0,1	7,3	0,1	66,0
	338	Плоды свежие (яблоки)	130	11,52	0,5	0,5	12,7	61,1
	608	Пряники	45	8,20	2,7	2,1	33,8	164,7
	379	Кофейный напиток с молоком	200	14,19	3,3	2,4	16,2	79,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
		Итого за завтрак	637	80,0	18,7	26,1	109,7	733,1

Обед	99	Суп картофельный с бобовыми	200	9,63	5,1	3,6	14,9	112,8
	295	Котлеты рубленые из филе птицы	80	46,25	11,4	19,7	11,4	268,6
	312	Картофельное пюре	100	9,22	2,1	3,5	14,3	97,5
	389	Сок фруктовый	180	10,58	0,9	0,2	17,6	75,1
	115	Хлеб ржаной	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
			Итого за обед	620	80,0	23,9	27,4	86,8

Директор МБОУ
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	63,48	20,0	28,0	14,0	339,1
	323	Каша пшениная рассыпчатая	140	8,65	3,4	4,3	35,2	192,3
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,14	0,3	0,1	15,2	62,0
	114	Хлеб пшеничный	38	2,73	2,9	0,2	19,1	90,0
		Итого за завтрак	460	80,0	26,6	32,6	83,5	683,4

Обед	106	Суп – лапша домашняя	200	7,62	2,3	3,9	11,5	90,3
	293	Наггетсы	60	50,70	14,5	22,4	0,1	260,0
	305	Рис припущенный с овощами	115	10,73	2,7	3,6	28,9	159,2
	394	Компот из свежих плодов	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8
	114	Хлеб пшеничный	39	2,78	3,0	0,2	19,6	92,4
			Итого за обед	634	80,0	24,0	30,5	96,5

Директор МБОУ
Зав. производством
Медсестра



Ежедневное меню

Неделя 1	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
5 день	10	Салат из горошка зеленого консервированного	45	15,4	1,4	2,4	2,7	37,9
Завтрак	234	Котлеты рыбные из филе минтая	80	40,23	6,9	5,5	8,5	111,3
	348	Соус томатный №348	25	2,47	0,3	1,3	1,6	19,5
	312	Пюре картофельное	150	13,88	3,2	5,3	21,4	146,3
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,14	0,3	0,1	15,2	62,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
		Итого за завтрак	547	80,0	15,2	14,8	69,5	471,7

Обед	43	Свекольник	200	14,43	2,0	4,6	13,2	106,0
	234	Котлеты рыбные из филе минтая	75	37,72	7,3	6,6	10,2	133,4
	312	Пюре картофельное	140	12,95	3,0	5,0	19,9	136,5
	389	Сок фруктовый	180	10,58	0,9	0,2	17,6	75,1
	115	Хлеб ржаной	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
			Итого за обед	655	80,0	17,6	16,8	89,5

Директор МБОУ
Зав.производством
Медсестра

Ежедневное меню

	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2								
6 день								
Завтрак	189	Каша рисовая молочная	200	22,39	5,0	8,1	27,9	205,3
	209	Яйца вареные	40	19,58	5,0	4,5	0,3	61,3
	14	Сыр порциями	10	9,44	2,3	3,0	0,0	36,3
	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	11,52	0,5	0,5	12,7	61,1
	379	Кофейный напиток с молоком	200	14,19	3,3	2,4	16,0	79,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
		Итого за завтрак	620	80,0	19,2	18,7	77,0	537,7

Обед	91	Рассольник ленинградский	200	14,18	1,9	4,2	13,3	101,9
	282	Шницель рубленый из говядины	70	51,40	10,6	14,2	10,1	210,5
	209	Макаронные изделия отварные	120	7,33	4,2	3,7	24,6	150,2
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
			Итого за обед	650	80,0	21,3	22,6	91,6

Директор МБОУ
Зав.производством
Медсестра

Ежедневное меню

Неделя 2 7 день	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть
					Белки	Жиры	Угле воды	
Завтрак	31	Салат из свеклы с сыром	60	11,59	2,9	5,8	4,3	80,8
	280	Фрикадельки из птицы в сметанном соусе	110	48,62	7,6	11,4	7,1	164,5
	326	Рис припущенный с овощами	150	14,14	3,7	4,6	38,5	209,0
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
		Итого за завтрак	560	80,0	17,5	22,1	85,0	609,0

Обед	99	Суп картофельный с бобовыми	200	9,63	5,1	3,6	14,9	112,8
	308	Фрикадельки из птицы	80	44,90	9,4	8,9	7,3	146,8
	326	Рис припущенный с овощами	110	10,57	2,7	3,4	28,2	153,3
	389	Сок фруктовый	180	10,58	0,9	0,2	17,6	75,1
	115	Хлеб ржаной	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
		Итого за обед	630	80,0	22,5	16,5	96,6	623,5

Директор МБОУ
Зав.производством
Медсестра



Ежедневное меню

Неделя 2 8 день	№ реце птур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть
					Белки	Жиры	Угле воды	
Завтрак	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	53,11	13,3	10,0	25,7	249,7
	13	Масло порциями	10	9,72	0,1	8,3	0,1	75,0
	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	11,52	0,5	0,5	12,7	61,1
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
		Итого за завтрак	500	80,0	17,2	19,1	73,6	540,5
Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	200	11,94	1,6	4,6	10,1	90,7
	295	Котлеты рубленые из филе птицы	80	46,25	11,2	19,7	10,0	262,1
	312	Пюре картофельное	115	10,76	2,5	4,0	16,4	112,2
	394	Компот из свежих плодов	200	6,73	0,2	0,2	27,9	115,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8
	114	Хлеб пшеничный	40	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
			Итого за обед	655	80,0	19,9	28,9	93,0

Директор МБОУ
Зав. производством
Медсестра



Ежедневное меню

Неделя 2	№ реце птур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть
					Белки	Жиры	Угле воды	
9 день								
Завтрак	39	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	5,18	1,0	6,5	5,0	82,7
	282	Биточки рубленые из говядины с соусом	70	51,40	10,8	14,2	10,2	210,8
	332	Соус сметанный с луком №332	25	2,91	0,4	1,3	1,8	22,6
	323	Каша рассыпчатая гречневая	150	14,86	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	2,88	3,1	0,2	20,1	94,7
		Итого за завтрак	545	80,0	18,9	26,9	89,8	676,8

Обед	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,29	3,1	2,2	16,0	96,8
	282	Биточки рубленые из говядины	70	51,40	10,4	14,2	8,7	204,1
	323	Каша рассыпчатая гречневая	135	13,37	3,2	4,1	33,9	185,4
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8
	114	Хлеб пшеничный	38	2,73	2,9	0,2	19,1	90,0
			Итого за обед	663	80,0	21,1	21,0	101,2

Директор МБОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____



Ежедневное меню

Неделя 2	№ ре- цепт ур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть
					Белки	Жиры	Угле воды	
10 день	293	Наггетсы	70	59,16	16,9	26,0	0,1	302,6
	147	Картофель запеченный брусочками	135	12,97	3,8	13,8	31,0	264,0
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,14	0,3	0,1	15,2	62,0
	114	Хлеб пшеничный	38	2,73	2,9	0,2	19,1	90,0
		Итого за завтрак	450	80,0	23,9	40,1	65,4	718,6

Обед	106	Суп – лапша домашняя	200	7,62	2,3	3,9	11,5	90,3
	293	Наггетсы	65	52,60	15,7	24,3	0,1	282,1
	147	Картофель запеченный брусочками	135	12,97	3,8	13,8	31,0	264,0
	430	Чай с сахаром	200	2,77	0,2	0,1	15,0	60,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8
	114	Хлеб пшеничный	36	2,60	2,8	0,2	18,0	85,2
			Итого за обед	656	80,0	26,1	42,5	84,1

Директор МБОУ
Зав.производством
Медсестра

