

Утверждаю

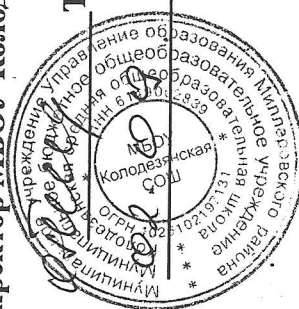
Шапалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период
для школьников МБОУ Колодезянская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Колодезянская СОШ

Талалаева О.Г.



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

Менюготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертель мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		430	7,95	45,71	42,85	630,56		65-54
Обед	Суп картофельный с горохом .	220	6,29	42,38	13,74	483,34	102	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	
	Соус сметанный №330	20	0,28	1	1,17	14,82	330	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		715	30,18	68,24	130,99	1297,42		85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р								
	Суп картофельный с горохом .	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р		200	6,69	35,27	21,2	456,26		15-39
Итого за день								
		1 345	44,82	149,22	195,04	2384,24		165-93

Район: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	140	13,44	24,26	2,63	146,4	210	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		405	16,58	32,46	39,21	393,02	65-54	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	220	1,55	4,36	6,95	78,98	88	
	Рыба , запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра кабачковая. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/157	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед		727	21,9	28,37	100,38	763,37	85-00
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р		200	2,81	4,16	15,65	125,42	15-39	
Итого за день		1 332	41,29	64,99	155,24	1281,81	165-93	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	23,46	22,29	23,29	387,24	223
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак		410	25,93	30,46	53,36	604,54	65-54
Обед	Суп картофельный с вермишелью	220	2,37	2,5	15,36	104,06	103
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		695	18,64	21,46	140,67	852,88	85-00
Итого за день							
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р		180	1,94	2,04	12,57	85,14	103
Хлеб пшеничный		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р		200	3,48	2,64	22,53	145,94	15-39
Итого за день		1 305	48,05	54,56	216,56	1603,36	165-93

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: Школа миллеровский район

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15
		455	19,11	29,68	70,63	644,68	65-54
Итого за Завтрак Обед	Борщ с капустой и картофелем..	220	1,52	4,55	10,56	89,89	82
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62
	Сок фруктовый или ягодный..	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
			675	26,77	28,17	99,73	781,48
Итого за Обед Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		200	2,78	4,33	18,6	134,35	15-39
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р		1 330	48,66	62,18	188,96	1560,51	165-93
Итого за день							

Рацион: Школа миллеровский район	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Неделя: 1				
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229
		Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,4	4,62	19,26	131,94	125
		Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
		Итого за Завтрак	430	11,7	16,26	51,99	422,74	65-54
Обед								
		Суп картофельный с крупой(ячневый)	220	1,74	2,39	10,66	75,46	101
		Котлеты, биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
		Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37	349	
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
		Итого за Обед	695	25,28	34,96	135,24	980,65	85-00
Итого за прием пищи (5-11 кл) по 15,39р								
		Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р	200	2,96	2,55	18,68	122,54	15-39
Итого за день								
			1 325	39,94	53,77	205,91	1525,93	165-93

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15
		455	12,33	20,57	41,17	416,3	65-54
Итого за Завтрак							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	220	1,55	4,36	6,95	78,98	88
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
		685	23,16	39,02	104,38	885,39	85-00
Итого за Обед							
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		200	2,81	4,16	15,65	125,42	15-39
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р							
Итого за день							
		1 340	38,3	63,75	161,2	1427,11	165-93

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2		День: вторник			№ рецептуры
		Прием пищи		Пищевые вещества			
		Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом .	150	7,9	11,37	40,79	301,43	188
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	540
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Итого за Завтрак	432	10,95	22,54	71,78	553,13	65-54
Обед							
	Суп картофельный с горохом .	220	6,29	42,38	13,74	483,34	102
	Птица тушеная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	Итого за Обед	695	28,48	61,09	119,01	1176,03	85-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р							
	Суп картофельный с горохом .	180	5,15	34,67	11,24	395,46	102
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р	200	6,69	35,27	21,2	456,26	15-39
Итого за день		1 327	46,12	118,9	211,99	2185,42	165-93

Рацион: Школа миллеровский район		Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
				Неделя: 2				День: среда	
(лист 8)									
Завтрак									
			Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204
			Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
			Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
			Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
				440	19,81	27,17	74,35	637,06	65-54
Итого за Завтрак									
Обед									
			Суп картофельный с клецками.	220	3,13	4,04	16,54	126,94	108
			Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
			Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171
			Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67
			Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
			Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
			Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
				7-17	19,82	26,48	105,45	766,42	85-00
Итого за Обед									
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р									
			Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108
			Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
				200	4,1	3,91	23,49	164,66	15-39
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 15,39р									
Итого за день									
				1 357	43,73	57,56	203,29	1568,14	165-93

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: Школа миллеровский район

Прием пищи

Завтрак

Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.
Кофейный напиток.
Хлеб пшеничный
Масло сливочное (порциями)

Итого за Завтрак

Обед

Рассольник Ленинградский
Рыба, запеченная в сметанном соусе.
Картофельное пюре с маслом
Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)
Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано-пшеничный

Итого за Обед

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р

Итого за день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	170	17,51	14,79	30,26	325,13	222
Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак	410	19,91	22,94	65,29	562,23	65-54
Рассольник Ленинградский	220	1,78	4,48	10,54	94,38	96
Рыба, запеченная в сметанном соусе.	80	10,58	10,78	22,92	230,59	232
Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед	705	22,58	25,36	151,11	941,99	85-00
Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р	200	2,99	4,26	18,59	138,02	15-39
Итого за день	1 315	45,48	52,56	234,99	1642,24	165-93

Рацион: Школа миллеровский район

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.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак		452	22,25	33,09	60,67	643,83	65-54
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	220	1,52	4,55	10,56	89,89	82
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
	Итого за Обед		700	23,5	99,8	696,67	85-00
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р						
Итого за день	Борщ с капустой и картофелем..	180	1,24	3,73	8,64	73,55	82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р		200	2,78	4,33	18,6	134,35	15-39
Итого за день		1 352	48,53	59,02	179,07	1474,85	165-93

Итого за период	13 328	444,92	736,51	1952,25	16653,61
Среднее значение за период		44,5	73,7	195,2	1665,4

Составил _____
 Администратор

Утвердил _____

