

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром 1	200	15	17	40	368	204
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
Итого за Завтрак		530	21	18	101	651	
Обед							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	30	3	1	18	98	133
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой 1	250	2	3	6	67	102
	Котлеты особые с маслом сливочным 1	90	14	16	14	318	269,01
	Рис отварной 1	150	4	6	40	231	304
	Компот из смеси сухофруктов 1	200			23	91	349
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		800	29	27	135	982	
Итого за день		1 330	50	45	236	1633	

(лист 2)

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом сливочным 1	200	8	12	42	312	173
	Какао-напиток с молоком 1	200	3	5	25	162	382
	Печенье 1	70	13	1	85	417	475,01
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
	Итого за Завтрак	500	26	19	167	970	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	5	12	23	192	96
	Рыба, тушенная в томате с овощами 1	100	20	5	4	218	229,01
	Пюре картофельное 1	150	3	9	22	185	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	115	342
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед	780	34	27	111	887		
Итого за день	1 280	60	46	278	1857		

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком 1	150	22	16	36	381	223
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	25	150	395
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
	Итого за Завтрак	500	28	21	77	615	
Обед	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
	Гуляш из свинины 1	90	9	20	3	294	260
	Рис отварной 1	150	4	6	40	231	304
	Лимонад апельсиновый 1	200			24	101	839,01
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед	770	27	35	118	967		
Итого за день	1 270	55	56	195	1582		

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рубленые из курицы с маслом сливочным 1	90	19	18	15	299	294
	Макаронные изделия отварные 1	160	6	5	38	225	309
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) 1	20			16	65	423
Итого за Завтрак		500	27	24	99	734	
Обед							
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	4	11	9	171	100
	Курица жареная 1	90	19	25		301	293
	Каша гречневая рассыпчатая 1	150	8	10	37	266	302
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		770	37	47	107	1024	
Итого за день		1 270	64	71	206	1758	

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи из п-ф промышленного пр. со сгущенным молоком 1	150	14	23	58	490	500,04
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Бутерброд с сыром 1	50	8	6	16	148	3
	Итого за Завтрак	500	26	29	107	790	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	250	6	5	9	136	88
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	90	22	15	9	264	496
	Пюре картофельное 1	150	3	9	22	185	128
	Компот из смеси сухофруктов 1	200			23	91	349
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
	Итого за Обед	770	37	30	97	853	
Итого за день		1 270	63	59	204	1643	

(лист 6)

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 1	200	6	6	32	209	175
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Какао-напиток с молоком 1	200	3	5	25	162	382
	Бутерброд с сыром 1	50	8	6	16	148	3
	Итого за Завтрак	550	21	17	92	614	
Обед	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	30	3	1	18	98	133
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 1	250	3	3	20	120	101
	Плов из птицы 1	200	25	12	38	358	220
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
	Итого за Обед	760	37	17	137	862	
Итого за день		1 310	58	34	229	1476	

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	30	3	1	18	98	133
	Курица жареная 1	90	19	25		301	293
	Макаронные изделия отварные 1	150	6	5	36	211	309
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
Итого за Завтрак		500	30	32	83	746	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	250	6	5	9	136	88
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	90	22	15	9	264	496
	Пюре картофельное 1	150	3	9	22	185	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	115	342
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
	Итого за Обед	770	37	30	102	877	
Итого за день		1 270	67	62	185	1623	

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный 1	150	14	17	3	217	210
	Горошек зеленый консервированный промышленного производства 1	30	1		2	12	131
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
Итого за Завтрак		530	17	18	36	379	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	5	12	23	192	96
	Гуляш из свинины 1	90	9	20	3	294	260
	Макаронные изделия отварные 1	150	6	5	36	211	309
	Лимонад лимонный 1	200			22	93	841,02
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		770	26	38	118	967	
Итого за день		1 300	43	56	154	1346	

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)							
Неделя: 2							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты или биточки рыбные 1	90	12	6	13	151	215
	Пюре картофельное 1	150	3	9	22	185	128
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	25	150	395
	Батон 30 1	30	2	1	15	79	
	Печенье 1	30	6	1	36	179	475,01
Итого за Завтрак		500	27	21	111	744	
Обед							
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
	Плов из свинины 1	200	18	40	37	583	265
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		850	32	49	116	1038	
Итого за день		1 350	59	70	227	1782	

(лист 10)

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (7-11 лет)		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр.	150	8	14	41	319	500
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Бутерброд с сыром 1	50	8	6	16	148	3
	Итого за Завтрак	500	20	20	90	619	
Обед	Салат из квашенной капусты промышленного производства 1	60	1	3	2	41	47
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	4	11	9	171	100
	Жаркое по-домашнему 1	200	19	21	19	337	259
	Компот из свежих яблок 1	200			28	115	342
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
	Итого за Обед	790	30	36	92	841	
Итого за день		1 290	50	56	182	1460	

Итого за период	12 940	569	555	2096	16160	
Среднее значение за период		56,9	55,5	209,6	1616	

Составил _____ Осирко Е.А.

Утвердил _____