

Согласовано:
Директор МАOU СОШ №10Утверждаю Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	220	9,32	9	48,33	336,6	302
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		620	20,38	19	95,01	700,6	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	24,18	13	104,74	668,6	
Итого за день		1 320	44,56	32	199,75	1369,2	

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	170	3,73	6	25,03	167,4	995
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Завтрак		500	19,69	19	65,69	510,6	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	26,58	41	99,21	869,6	
Итого за день		1 240	46,27	60	164,9	1380,2	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови и яблок с маслом	80	0,69	4	6,42	66,5	1 101
	Пудинг творожно-манный	170	25,46	16	27,14	402,9	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		500	30,16	22	74,05	666,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	18,81	19	110,73	701,1	
Итого за день		1 235	48,97	41	184,78	1367,2	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		500	27,47	22	91,33	808,7	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Снежок	200	5,8	6	8	118	914,02
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735	32,55	34	74,33	757,2	
Итого за день		1 235	60,02	56	165,66	1565,9	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов*	90	15,7	17	5,4	271	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
Итого за Завтрак		505	28,28	28	103,3	814,1	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735	33,57	18	89,66	675,6	
Итого за день		1 240	61,85	46	192,96	1489,7	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	220	8,57	8	61,55	279,7	235,05
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2	976,03
Итого за Завтрак		625	13,37	19	112,14	597,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		730	26,16	23	112,99	808,9	
Итого за день		1 355	39,53	42	225,13	1406,7	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска рыбная с яйцом (минтай)	90	13,65	5	2,3	107,6	1 083
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис отварной *	170	4,34	7	45,37	258	991
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Завтрак		500	23,76	17	78,86	619,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	33,38	36	60,77	705,6	
Итого за день		1 200	57,14	53	139,63	1325,4	

(лист 8)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Салат из моркови и яблок с маслом	80	0,69	4	6,42	66,5	1 101
	Омлет запеченный или паровой	170	17,39	21	3,15	267,2	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		500	24,76	30	41,2	537,7	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		730	36,08	19	102,94	742,1	
Итого за день		1 230	60,84	49	144,14	1279,8	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Завтрак		510	21,05	20	75,39	546,1	
Обед	Салат из белокачанной капусты с луком и	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735	25,54	19	96,01	683,3	
Итого за день		1 245	46,59	39	171,4	1229,4	

(лист 10)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс 227.62 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Пудинг творожно-манный	170	25,46	16	27,14	402,9	1 073
	Повидло	35	0,03		5,74	23,7	1 142
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		500	33,43	29	65,92	710,6	
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735	24,23	28	82,2	724,6	
Итого за день		1 235	57,66	57	148,12	1435,2	
Итого за период		12 535	523,43	475	1736,47	13848,7	
Среднее значение за период		1 253,5	52,3	47,5	173,6	1384,9	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №10



Утверждаю Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		660	22,46	20	106,48	770,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Плов с мясом птицы	220	17,03	9	42,72	322,6	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		810	27,16	15	116,81	751,6	
Итого за день		1 470	49,62	35	223,29	1522,4	

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	24,01	21	81,52	622,4	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707

Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед	875	30,79	51	116,51	1036	
Итого за день	1 425	54,8	72	198,03	1658,4	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03	83,2	1 101
	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Итого за Завтрак		550	34,83	25	80,44	753,9
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		870	23,09	23	131,61	844,1	
Итого за день		1 420	57,92	48	212,05	1598	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	8,29	7	50,35	308,6	516
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		550	31,03	25	104,68	908,8	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Снежок	200	5,8	6	8	118	914,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		875	36,93	41	91,26	905,5	
Итого за день		1 425	67,96	66	195,94	1814,3	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов*	100	17,45	19	6	301,1	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
Итого за Завтрак		555	32,39	32	116,02	918,3	
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	39,35	20	112,28	827,5	
Итого за день		1 435	71,74	52	228,3	1745,8	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2	976,03
Итого за Завтрак		660	14,94	20	122,97	648,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		870	30,82	28	134,21	966,8	
Итого за день		1 530	45,76	48	257,18	1614,9	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска рыбная с яйцом (минтай)	100	15,17	5	2,56	119,6	1 083
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис отварной *	200	5,1	8	53,37	303,6	991
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		560	27,74	19	95,62	729,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		845	40,07	44	74,96	866,2	
Итого за день		1 405	67,81	63	170,58	1595,4	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03	83,2	1 101
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		555	28,42	35	45,48	614,4	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		875	42,82	26	124,46	909,8	
Итого за день		1 430	71,24	61	169,94	1524,2	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		560	24,89	23	89,33	644,8
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818,02
	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7	130,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		875	29,92	24	116,66	831,3	
Итого за день		1 435	54,81	47	205,99	1476,1	

(лист 10)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474	1 073
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Завтрак		550	39,21	32	76,89	820
Обед	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски *	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147

Итого за Обед	875	28,15	37	97,57	876,9	
Итого за день	1 425	67,36	69	174,46	1696,9	
Итого за период	14 400	609,02	561	2035,76	16246,4	
Среднее значение за период	1 440	60,9	56,1	203,6	1624,6	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №10



Утверждаю Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	27,53	17	135,57	841,2	
Итого за день		750	27,53	17	135,57	841,2	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Шарлотка с яблоками	65	2,84	4	23,11	141,7	678
Итого за Обед		810	29,82	45	124,76	1023,4	
Итого за день		810	29,82	45	124,76	1023,4	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Сдоба Ягодка ®	50	3,8	5	27	166,7	1 146,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		785	22,52	24	133,83	849,3
Итого за день		785	22,52	24	133,83	849,3	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		890	27,75	29	98,44	781,7	
Итого за день		890	27,75	29	98,44	781,7	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		790	37,34	23	122,61	861,1	
Итого за день		790	37,34	23	122,61	861,1	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Сдоба Лакомка	75	6,56	4	43,34	236,5	1 185,02
Итого за Обед		810	33,14	28	158,45	1058,3	
Итого за день		810	33,14	28	158,45	1058,3	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	31,45	35	100,89	845,4	
Итого за день		755	31,45	35	100,89	845,4	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Шарлотка с яблоками	65	2,84	4	23,11	141,7	678
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		795	38,46	23	113,53	828	
Итого за день		795	38,46	23	113,53	828	

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Круассан с вишневой начинкой	80	0,47		15,91	70,5	677,05
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		820	26,43	20	114,04	766,7	
Итого за день		820	26,43	20	114,04	766,7	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски *	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2	976,03
Итого за Обед		900	25,2	30	91,46	776,7	
Итого за день		900	25,2	30	91,46	776,7	
Итого за период		8 105	299,64	274	1193,58	8631,8	
Среднее значение за период		810,5	30	27,4	119,4	863,2	

Составил _____ Елисева Ирина Юрьевна