

Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	6	10,57	77,3	992
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Плов из птицы	200	18,61	22	43,64	379,8	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	24,17	31	108,68	720,8	
Итого за день		710	24,17	31,00	108,68	720,80	

(лист 2)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	11,24	164,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		750	12,64	17	89,72	633,3	
Итого за день		750	12,64	17,00	89,72	633,30	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,97	47,1	818
	Рассольник ленинградский со	200	2,11	5	18,01	118,9	1 030
	Биточки из курицы	90	15,06	17	17,9	238,3	255
	Рагу из овощей	150	3,21	7	42,22	187,3	959
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		740	24,37	32	123,93	784,5	
Итого за день		740	24,37	32,00	123,93	784,50	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	18,41	176,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Котлеты рыбные	90	13,81	9	13,63	178,1	1 028
	Картофель отварной	170	3,43	6	29,53	204	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		725	27,33	24	113,44	805,6	
Итого за день		725	27,33	24,00	113,44	805,60	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	9,72	36,8	1 163
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	22,96	112,4	139
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	6,91	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с	150	5,92	5	38,48	212	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		750	30,61	31	112,05	721,7	
Итого за день		750	30,61	31,00	112,05	721,70	

(лист 6)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,47	3	1,11	35,9	1 249
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	11,02	220,9	1 062
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		710	16,69	29	83,98	694,2	
Итого за день		710	16,69	29,00	83,98	694,20	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Гуляш из курицы	90	15,31	20	11,16	202,6	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	44,76	240,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	27,36	31	108,19	725,8	
Итого за день		710	27,36	31,00	108,19	725,80	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	4,09	196,1	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	29,53	24	82,03	663,1	
Итого за день		710	29,53	24,00	82,03	663,10	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,47	5	10,29	80,8	1 021
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	23,32	24	4,23	240,9	1 296
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Напиток апельсиновый	200	0,2		27,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		720	33,47	38	89,75	738,2	
Итого за день		720	33,47	38,00	89,75	738,20	

(лист 10)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	22,96	112,4	139
	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	12,42	5	2,06	96,6	265
	Рис припущенный	150	3,71	5	41,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		750	23,88	18	111,25	647,5	
Итого за день		750	23,88	18,00	111,25	647,50	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: пятница

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-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	19,21	96,5	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	7,63	110,2	829
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		760	18,45	20	97,12	622,2	
Итого за день		760	18,45	20,00	97,12	622,20	

(лист 12)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	11,38	73,7	1 048
	Котлеты по-Хлыновски	90	23,81	25	22,5	365,5	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток цитрусовый	200	0,53		7,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	34,75	36	88,75	761,9	
Итого за день		710	34,75	36,00	88,75	761,90	
Итого за период		8 745	303,25	331,00	1 208,89	8 518,80	
Среднее значение за период		728,75	25,27	27,58	100,74	709,90	

Составил _____

Утвердил _____