

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 5-11 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка российская	80	6,03	6,84	49,14	198,51	775
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26,17	1,09	309,09	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		530	26,38	33,01	81,79	659,2	
Обед	Салат Здоровье	100	1,22	10	14,65	148,8	992
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	17,46	104,7	84
	Плов из птицы	210	19,54	24	51,62	416,8	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		810	25,95	37	126,63	858,2	
Итого за день		1 340	52	70	208	1 517	

(лист 2)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20 Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6,1	47,88	268,22	848
	Печенье детское (конд изд)	40	3	3,92	29,76	162,8	1141
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Какао с молоком	200			14,97	59,9	976,03
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		690	11,99	10,62	123,71	653,12	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	11,71	138,8	124
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	14,16	183,3	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	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		840	14,39	20	102,16	747,1	
Итого за день		1 530	26	31	226	1 400	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	16,96	11,05	18,89	245,99	808
	Пудинг творожно-манный	150	19,57	12,75	21,8	283,84	1073
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		460	40,92	24,8	83,1	740,43	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	167,9	1 030
	Биточки из курицы	100	16,74	19	23,7	274,6	255
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,47	188,7	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		840	27,39	36	114,73	880,7
Итого за день		1 300	68	61	198	1 621	

(лист 4)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,56	8,37	836
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	8,99	7,32	54,63	320,52	1003
	Булочка с маком	80	5,14	1,66	45,81	216,17	1462,02
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4,21	14,38	112,55	1110
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		640	21,42	13,25	132,78	749,31	
Обед	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	11	24,6	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Котлеты рыбные	100	15,35	10	11,81	207,9	1 028
	Картофель отварной	210	4,23	8	34,01	259	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		825	30,94	29	122,29	909,5	
Итого за день		1 465	52	42	255	1 659	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и	50	5,85	7,13	15,14	145,16	3
	Каша пшеничная молочная жидкая с	250	7,51	9,25	25,3	228,35	1013
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный	25	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		700	16,39	16,99	83,42	577,16	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	26,7	181,6	139
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	13,01	245	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,1	6	52,8	254,5	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		830	34,62	35	133,21	870,1	
Итого за день		1 530	51	52	217	1 447	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,25	11,5	39,75	300	883
	Булочка "Веснушка"	80	6,87	5,31	47,22	262,38	934
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком	200	1,37	1,51	10,64	62,03	854
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		620	23,54	22,92	114,29	778,91	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	143,5	1 152
	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	14,25	235,4	1 062
	Пюре картофельное	180	4,89	7	33,15	224,9	995
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		815	19,55	34	101,24	800,5	
Итого за день		1 435	43	57	216	1 579	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	3,75	3	12,31	88,4	3
	Каша рисовая молочная жидкая с	250	9,74	9,23	69,94	317,87	235,05
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4,21	14,38	112,55	1110
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		700	20,9	17,04	127,73	681,02	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	19,11	161,4	1 058
	Гуляш из курицы	100	17,02	22	18,51	225,1	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	8,29	7	53,34	296,9	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		810	31,13	36	133,86	871,3	
Итого за день		1 510	52	53	262	1 552	

(лист 8)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26,17	1,09	309,09	891
	Булочка "Веснушка"	80	6,87	5,31	47,22	262,38	934
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,85	686
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак		530	27,22	31,49	79,87	723,02
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	1,99	5	17,56	136,7	1 175
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	20,35	14	6,19	247,2	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	210	8,01	8	41,27	285,9	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		810	33,49	27	99	822	
Итого за день		1 340	61	58	179	1 545	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	10,5	32,75	300	1111
	Печенье детское (конд изд)	40	3	3,92	29,76	162,8	1141
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	976,03
	Чай ягодный	200	0	0	14,97	59,85	854
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		690	11,82	15,02	108,58	684,85	
Обед	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	141,9	1 021
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	25,91	27	6,11	291,3	1 296
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,22	11	56,38	266,2	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		840	37,78	44	119,25	901,2
Итого за день		1 530	50	59	228	1 586	

(лист 10)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	60	0,65	0,12	2,26	14,26	966
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	8,99	7,32	54,63	320,52	516
	Чай с молоком	200	1,37	1,51	10,64	62,03	686
	Булочка дорожная	80	5,88	14,27	46,07	251,84	1 147
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
Итого за Завтрак		640	19,86	23,22	130	740,35	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	26,7	181,6	139
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	13,8	6	3,47	137,4	265
	Рис припущенный	180	4,46	6	49,61	264,6	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		840	26,97	21	124,11	810,1	
Итого за день		1 480	47	44	254	1 550	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	16,47	11,96	22,89	268,47	810
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	874
	Ватрушка с повидлом	80	5,08	2,7	41,21	262,96	349,01
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,85	971
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		500	25,94	15,66	106,51	741,98	
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	250	2,94	6	23,11	120,6	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	10,01	110,2	829
	Пюре картофельное	180	4,89	7	33,15	224,9	995
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		830	19,25	22	108,31	665,4	
Итого за день		1 330	45	38	215	1 407	

(лист 12)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 20

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,1	9	24,8	216,5	2 016
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак		550	20,69	20	72,07	567,9
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	14,41	92,2	1 048
	Котлеты по-Хлыновски	100	26,45	28	22,91	446,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	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		800	38,91	41	98,08	902	
Итого за день		1 350	60	61	170	1 470	
Итого за период		17 140	607,44	626,02	2 626,72	18 335,35	
Среднее значение за период		1 428,33	50,62	52,17	218,89	1 527,95	

Составил _____

Утвердил _____