

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	6	5	32	189	207,01
	Омлет паровой 60	60	7	8	2	111	215
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание. Завтрак		535	21	25	78	599	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком 100	100	6	9	9	143	50
	Щи из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной 250/15/5	270	7	8	9	137	55,02
	Плов из свинины 300	300	33	34	53	644	403,02
	Компот из изюма	200			23	94	310
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Обед		990	57	53	168	1356	
Полдник							
	Печенье	40	8	5	26	180	411,04
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
Итого за Полдник		440	11	7	63	359	
Горячее питание							
	Сыр 15гр.	15	4	4		54	1,01
	Шницель рыбный натуральный (минтай) 100	100	16	13	11	222	330,01
	Картофель отварной с маслом 180/5	185	4	5	29	176	144,01
	Овощи натуральные соленые (порциями) 60	60			1	8	8,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	41	302
	Хлеб пшеничный	70	8	1	54	243	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Ужин		690	36	24	133	873	
Ужин2							
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
Итого за Ужин2		200	6	5	10	107	
Итого за день		3 055	132	115	472	3388	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Запеканка из творога с молоком сгущеным 200/40	240	26	21	29	407	239
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание. Завтрак		550	40	39	72	783	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Винегрет с сельдью 70/30	100	6	10	5	133	43
	Суп картофельный с макаронами и курицей 250/30	280	17	12	22	261	61,01
	Котлеты рубленые из птицы 120	120	18	17	20	298	136,02
	Картофельное пюре 180	180	4	7	26	182	146,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		90	337	311
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	70	5	1	32	151	
Итого за Горячее питание. Обед		1 010	59	48	241	1571	
Полдник							
	Булочка Домашняя 75	75	3		19	88	424,02
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		475	10	5	49	287	
Горячее питание							
	Икра кабачковая (консервы) 100	100	2	9	9	122	11,01
	Гуляш 100/125	120	15	17	4	229	96
	Рагу из овощей 180	180	4	18	22	264	158
	Сыр 15гр.	15	4	4		54	1,01
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Ужин		735	36	50	119	1046	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	10	6	7	126	
Итого за день		3 170	156	149	508	3907	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша овсянная молочная жидкая 200	200	8	10	37	260	206,01
	Омлет натуральный 53	53	5	9	1	108	234
	Сыр 15гр.	15	4	4		54	1,01
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание. Завтрак		528	22	24	78	597	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из белокачанной капусты 120	120	3	3	15	98	6,01
	Суп картофельный с бобовыми и гречками со свиной 250/15	265	13	9	37	275	60,03
	Печень по-строгановски 140	140	24	17	4	302	130,01
	Рожки отварные 180	180	6	5	46	240	227,06
	Кисель из концентрата.	200			10	208	331
	Хлеб пшеничный	70	8	1	54	243	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Обед		1 035	58	36	194	1495	
Полдник							
	Булочка творожная 75	75	6	2	22	135	440,01
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
Итого за Полдник		475	9	4	59	314	
Горячее питание							
	Рыба припущенная (минтай) с соусом 120/20	140	28	2	2	136	79,02
	Рис припущенный 180	180	4	6	47	251	512,01
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Горошек зеленый отварной 40	40	2	1	5	38	8,46
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Ужин		690	47	21	145	925	
Ужин 2							
	Кефир 200	200	6	6	8	118	297,02
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 128	143	92	504	3543	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Пудинг из творога с сгущенным молоком 200/30	230	31	23	46	515	243,03
	Сыр 15гр.	15	4	4		54	1,01
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		505	44	32	89	807	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из моркови с яблоками 100	100	1	4	9	76	19,01
	Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5	270	2	3	13	89	58,03
	Рыба запеченная в омлете (горбуша) 120	120	35	18	4	319	81,04
	Картофельное пюре 180	180	4	7	26	182	146,01
	Компот из кураги	200	1		23	95	310,01
	Хлеб пшеничный	70	8	1	54	243	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Обед		1 000	55	34	157	1133	
Полдник							
	Шанежка наливная	75	2	3	15	92	284
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
Итого за Полдник		475	9	8	45	291	
Горячее питание							
	Кукуруза консервированная	50	7	7	9	128	55,04
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Шницель из индейки 100	100	16	21	16	310	268,03
	Каша перловая рассыпчатая 180	180	6	9	40	269	184,01
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Ужин		660	40	47	149	1159	
Ужин2							
	Кефир 200	200	6	6	8	118	297,02
Итого за Ужин2		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 040	155	128	468	3602	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша ячневая молочная жидкая 200/5	205	8	6	38	233	208,01
	Омлет с морковью (вареной на пару) 60	60	5	6	2	82	236,01
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Сыр 15гр.	15	4	4		54	1,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		550	25	28	84	668	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из белокочанной капусты 120	120	3	3	15	98	6,01
	Суп крестьянский с крупой, свининой, сметаной 250/15/5	270	7	8	14	158	67,03
	Биточки из свинины 100	100	16	23	16	333	268
	Макароны изделия отварные 180	180	6	5	46	240	227,05
	Напиток из плодов шиповника	200	1		20	88	319
	Хлеб пшеничный	80	9	1	61	278	0,02
	Хлеб ржаной	100	7	1	46	215	
Итого за Горячее питание. Обед		1 050	49	41	218	1410	
Полдник							
	Булочка молочная 70	70	5	1	26	136	291
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
Итого за Полдник		470	6	1	56	267	
Горячее питание							
	Печень тушенная в сметанном соусе 120	120	18	13	5	237	2,81
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	6	58	315	183,02
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
	Хлеб пшеничный	40	5	1	31	139	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		580	43	25	123	884	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин2		200	10	6	7	126	
Итого за день		3 050	134	102	508	3449	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша манная молочная жидкая 200/5	205	6	8	32	215	205,02
	Сыр 15гр.	15	4	4		54	1,01
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		530	24	30	75	645	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из свеклы с изюмом 100	100	2	7	19	140	26,01
	Рассольник ленинградский со свининой, сметаной 250/15/5	270	7	12	17	210	56,01
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) 170	170	31	15	5	281	80,03
	Картофельное пюре с морковью	200	4	5	27	169	177,01
	Компот из свежих плодов (яблок)	200			14	56	312
	Хлеб пшеничный	80	9	1	61	278	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Обед		1 080	57	41	171	1263	
Полдник							
	Печенье	40	8	5	26	180	411,04
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
Итого за Полдник		440	9	5	56	311	
Горячее питание							
	Овощи тушеные с мясом (свинина) 260	260	27	26	22	428	125,03
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			10	41	302
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Ужин		590	38	36	106	882	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин2		200	10	6	7	126	
Итого за день		3 040	139	119	435	3321	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Суп молочный с крупой (пшено) 250	250	6	15	22	242	76,01
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Сыр 15гр.	15	4	4		54	1,01
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон	70	5	1	35	158	0,07
Итого за Горячее питание. Завтрак		585	23	36	71	680	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из моркови 120	120	1	6	18	131	17,02
	Суп из овощей с индейкой, сметаной 250/15/5	270	2	4	12	96	69,04
	Плов из индейки 300	300	6	5	32	189	207,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		90	337	311
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Обед		1 010	22	17	226	1091	
Полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	5	7	15	146	2
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
Итого за Полдник		455	6	7	45	277	
Горячее питание							
	Икра кабачковая (консервы) 100	100	2	9	9	122	11,01
	Шницель из индейки 100	100	16	21	16	310	268,03
	Макароны отварные с овощами 200	200	6	10	41	273	233,03
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	30	2		14	65	
Итого за Горячее питание. Ужин		690	35	43	143	1066	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	10	6	7	126	
Итого за день		3 140	97	110	512	3334	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша молочная "Дружба" 200	200	7	9	34	246	210,02
	Сыр 15гр.	15	4	4		54	1,01
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание. Завтрак		485	20	26	77	613	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из моркови 120	120	1	6	18	131	17,02
	Рассольник ленинградский со свининой, сметаной 250/15/5	270	7	12	17	210	56,01
	Котлеты из свинины 100	100	16	23	16	333	268,15
	Пюре картофельное	180	4	7	27	183	312,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		90	337	311
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Обед		990	41	50	242	1532	
Полдник							
	Шанежка наливная	75	2	3	15	92	284
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
Итого за Полдник		475	9	8	45	291	
Горячее питание							
	Зразы "школьные" 100	100	15	13	15	235	105,01
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Капуста тушеная 180	180	5	5	19	146	148,01
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	50	6	1	38	174	0,02
	Хлеб ржаной	70	5	1	32	151	
Итого за Горячее питание. Ужин		610	31	28	114	820	
Ужин 2							
	Снежок	200	10	6	7	126	297,05
Итого за Ужин 2		200	10	6	7	126	
Итого за день		2 960	112	119	505	3476	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Омлет с зеленым горошком	200	19	23	7	312	235
	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	5	7	15	146	2
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
Итого за Горячее питание.Завтрак		455	27	33	36	546	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из свежих огурцов 120	120	1	3	5	52	14,01
	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной 250/15/5	270	2	3	13	89	58,01
	Куры отварные с соусом 120/30	150	33	24	3	364	132,01
	Рагу из овощей 180	180	4	18	22	264	158
	Напиток лимонный	180			10	40	313
	Хлеб пшеничный	80	9	1	61	278	0,02
	Хлеб ржаной	80	5	1	37	172	
Итого за Горячее питание. Обед		1 060	54	50	151	1259	
Полдник							
	Ватрушка с творогом 75 гр.	75	9	5	31	195	280,04
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		475	12	7	68	374	
Горячее питание							
	Салат из моркови 100	100	1	5	16	112	17,01
	Тефтели из говядины 100/20	120	15	20	17	302	108,01
	Макароны изделия отварные 180	180	6	5	46	240	227,05
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	40	5	1	31	139	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		680	30	31	139	918	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин2		200	10	6	7	126	
Итого за день		3 070	134	128	421	3317	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным 150/20	170	21	16	33	359	780,02
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Сыр 15гр.	15	4	4		54	1,01
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		495	39	38	76	789	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Сельдь с луком 80	80	9	20	3	227	52,02
	Суп картофельный с макаронами и курицей 250/30	280	17	12	22	261	61,01
	Кнели куриные с рисом 120	120	21	18	8	278	142,01
	Картофель тушеный 180	180	4	13	30	247	147
	Компот из кураги	200	1		23	95	310,01
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Обед		980	63	65	160	1446	
Полдник							
	Печенье	40	8	5	26	180	411,04
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
Итого за Полдник		440	15	10	56	379	
Горячее питание							
	Овощи тушеные с мясом (свинина) 260	260	27	26	22	428	125,03
	Горошек зеленый отварной 50	50	2	1	6	47	8,46
	Бутерброд с маслом 30/10	40	2	7	15	136	1
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	50	6	1	38	174	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Ужин		660	41	36	119	953	
Ужин2							
	Кефир 200	200	6	6	8	118	297,02
Итого за Ужин2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 975	165	156	439	3779	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша гречневая молочная жидкая 200/5	205	8	6	38	233	208,02
	Омлет с сыром запеченый 50	50	6	8	1	98	4,13
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон	50	4		25	113	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		515	21	25	78	607	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из моркови 100	100	1	5	16	112	17,01
	Суп из овощей со свиной, сметаной 250/15/5	269	7	8	12	150	69,03
	Рыба припущенная (горбуша) 120/20	140	31	11	2	232	79
	Макаронные изделия отварные 180	180	6	5	46	240	227,05
	Напиток из плодов шиповника	200	1		20	88	319
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Обед		1 009	57	31	170	1160	
Полдник							
	Пряники	40	2	2	30	146	411
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
Итого за Полдник		440	3	2	60	277	
Горячее питание							
	Салат из свежих помидоров 100	100	1	5	5	72	13,01
	Котлеты рубленые из птицы 120	120	18	17	20	298	136,02
	Капуста тушеная 180	180	5	5	19	146	148,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	300,02
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Ужин		720	37	31	135	941	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин2		200	10	6	7	126	
Итого за день		3 084	129	96	470	3205	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Запеканка из творога с молоком сгущеным 200/40	240	26	21	29	407	239
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		540	40	31	72	708	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из сырых овощей 120	120	1	6	5	82	22,01
	Уха рыбацкая 250/60	310	18	8	14	197	72,01
	Рагу из мяса 220	220	22	23	21	377	125
	Компот из кураги	200	1		23	95	310,01
	Хлеб пшеничный	70	8	1	54	243	0,02
	Хлеб ржаной	70	5	1	32	151	
Итого за Горячее питание. Обед		990	55	39	149	1145	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	75	9	5	31	195	280
	Чай с молоком сгущеным	200	2	2	11	64	300,03
Итого за Полдник		275	11	7	42	259	
Горячее питание							
	Печень тушеная в сметанном соусе 120	120	18	13	5	237	2,81
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Рис припущенный 180	180	4	6	47	251	512,01
	Кисель из концентрата.	200			10	208	331
	Хлеб пшеничный	50	6	1	38	174	0,02
	Хлеб ржаной	60	4	1	28	129	
Итого за Горячее питание. Ужин		620	32	29	128	1074	
Ужин2							
	Йогурт питьевой	200	10	6	7	126	386,02
Итого за Ужин2		200	10	6	7	126	
Итого за день		2 825	149	113	418	3406	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	200	6	5	31	185	207,01
	Сыр 15гр.	15	4	4		54	1,01
	Яйца вареные.	40	5	5		63	72,02
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон	60	5	1	30	136	0,07
Итого за Горячее питание.Завтрак		515	23	18	75	526	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат витаминный 120	120	2	6	15	123	21,01
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8	6	5	106	60,01
	Рыба отварная (минтай) с польским соусом 120/30	150	32	17	2	288	82,03
	Сложный гарнир (картофельное пюре+морков припущенная) 180/10	190	4	14	32	269	556
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	80	9	1	61	278	0,02
	Хлеб ржаной	80	5	1	37	172	
Итого за Горячее питание. Обед		1 070	60	45	162	1275	
Полдник							
	Пряники	40	2	2	30	146	411
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		240	3	2	50	238	
Горячее питание							
	Плов из свинины 300	300	33	34	53	644	403,02
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Чай с сахаром1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	30	4		23	104	0,02
	Хлеб ржаной	40	3		19	86	
Итого за Горячее питание. Ужин		580	40	42	105	948	
Ужин2							
	Кефир 200	200	6	6	8	118	297,02
Итого за Ужин2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 805	133	114	420	3199	

Рацион: 12-18 лет школа (новое меню осень)

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячее питание							
	Макаронные изделия с тертым сыром 200/15/5	220	14	13	58	395	229,01
	Омлет паровой 60	60	7	8	2	111	215
	Масло сливочное	10		8		75	319,02
	Какао с молоком	200	4	4	13	102	306
Итого за Горячее питание.Завтрак		490	25	33	73	683	
Завтрак 2							
	Фрукты	200	1	1	20	94	338,01
Итого за Завтрак 2		200	1	1	20	94	
Горячее питание							
	Салат из свежих помидоров и огурцов 120	120	1	4	5	59	15,01
	Суп из овощей со свиной, сметаной 250/15/5	270	7	8	12	150	69,03
	Биточки из свинины 100	100	16	23	16	333	268
	Рис припущенный 180	180	4	6	47	251	512,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	2		90	337	311
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	50	3	1	23	108	
Итого за Горячее питание. Обед		980	40	43	239	1447	
Полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	5	7	15	146	2
	Чай с молоком	198	2	2	17	86	378
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за Полдник		453	8	9	52	324	
Горячее питание							
	Жаркое по-домашнему со свиной 265	265	23	19	21	343	98,01
	Огурцы соленые 60	60			1	8	122,01
	Чай с сахаром 1	200			10	39	300,05
	Хлеб пшеничный	60	7	1	46	209	0,02
	Хлеб ржаной	70	5	1	32	151	
Итого за Горячее питание. Ужин		655	35	21	110	750	
Ужин2							
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	107	385
Итого за Ужин2		200	6	5	10	107	
Итого за день		2 978	115	112	504	3405	

Итого за период	42 320	1893	1653	6584	48331	
Среднее значение за период		33,8	29,5	117,6	863,1	

Зав. производством

Т.Е. Мишарина

Фелдшер

А.А. Бикбулатова

Бухгалтер

С.А. Другова