|  |
| --- |
|  Меню (1день) |
| **12** | «СОГЛАСОВЫВАЮ»Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
|  |
| **Примерное меню обедов для обучающихся 1-11-х классов.**  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **59** | **Салат морковный с яблоком** |  **60** | **0.63** | **0.10** | **5,1** | **39.90** |
| **102** | **Суп с бобовыми** (горох)  **на** **kурином бульоне** | **200** | **5,49** | **5,27** |  **16,54** | **148,29** |
| **260** | **Печень по-строгановски** |  **100(60/40)** | **14,55** | **16,79** | **2,89** | **221,0** |
|  **304 304** | **Рис отварной** | **150** | **5,45** | **7,2** | **45,0** | **252,0** |
| **388** | **Компот из свежих плодов** | **180** | **0.61** | **0.25** | **18.68** | **79.38** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **740** | **30,30** | **30,77** | **110,19** | **860,77** |

|  |
| --- |
| Меню (2день) |
|  **12** | «СОГЛАСОВЫВАЮ»Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ . |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **52** | **Салат из свеклы с р/масл.** | **60** | **0,94** | **4,01** | **5,5** | **61,87** |
| **88** | **Щи из свежей капусты на курином бульоне** | **200** | **6,2** | **5,3** | **17,25** | **141,6** |
| **290** |  **Котлета рубленая из мяса птицы**  |  **60** | **12,12** | **10,7** | **2,93** | **164,0** |
| **302** | **Макароны отварные с соусом красным** | **150/40** | **3,7** | **5,3** | **22,7** | **292,5** |
| **349** | **Компот из сухофруктов**) | **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **740****-940** | **27,14** | **26,54** | **99,16** | **899,69** |

|  |
| --- |
| Меню (3день) |
| **12** | «СОГЛАСОВЫВАЮ»Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ . |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)**  | **Энергетическая ценность (ккал)** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
|  **47** | **Салат витаминный с маслом раст.** | **60** | **1,02** | **3,2** | **5.8** | **51,4** |
| **103** | **Суп картофельный с вермишелью** (на курином бульоне) | **200** | **2.83** | **3.12** | **17.45** | **118.25** |
| **259** | **Мясо тушеное свинина** | 60/40 | **25** | **28,17** | **25,6** | **305** |
| **302** | **Каша рассыпчатая гречневая** | **150** | **10,42** | **11,66** | **26,44** | **258** |
| **342** | **Компот из свежих яблок** | **180** | **0,14** | **0,14** | **21,5** | **104,4** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  |  **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |
| **ИТОГО:** | **740** | **32,59** | **35,79** | **118.77** |  **957,25** |

|  |
| --- |
| Меню (4день) |
| **12** | «СОГЛАСОВЫВАЮ»Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  **67** | **Винегрет** | **60** | **0,62** | **6,2** | **4,37** | **75,06** |
| **99** | **Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне** | **200** | **7.10**  | **7.41** | **8.76** | **194.70** |
| **291** | **Плов из мяса птицы** | **200** | **18,5** | **9,3** | **39,2** | **336,6** |
| **349** | **Напиток из шиповника**  | **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Соль йодированная**  | **1** |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **700** | **30,4** | **24,14** | **110,11** | **846,08** |

|  |
| --- |
| Меню (5день) |
| **12** | «СОГЛАСОВЫВАЮ»Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
| . |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  **59** | **Салат из моркови с яблоком** | **60** | **1,7** | **5,0** | **8,45** | **85,7** |
| **84** | **Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне** | **200** | **1.58/**  |  **4,07** | **9.58** | **101.6** |
| **234** | **Котлета рыбная с соусом красным основным** | **50/40** | **6.93** | **6.20** | **15.70** | **147.51** |
| **312** | **Картофельное пюре** | **150** | **3.67** | **5.76** | **24.53** | **164.70** |
| **б/н** | **Сок плодово- ягодный** | **180** | **0,6** | **0,24** | **18,63** | **79,4** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Соль йодированная |  |
| Соль йодированная  | 1 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|   |  |

 |
| **ИТОГО:** | **710** |  **16,58** |  **21,87** |  **88,59** |  **641.91** |

|  |
| --- |
| Меню (6день) |
| **12** | «СОГЛАСОВЫВАЮ»Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **б/н** | **Кабачковая икра** | **60** | **2,6** | **7,16** | **14,5** | **33,8** |
| **81** | **Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне** | **200**  | **2.52** | **5.60** | **10.02** | **142.56** |
| **б/н** |  **Сосиска отварная** | **50** | **6.56** | **14.30** | **6.23** | **157.20** |
| **309** | **Макароны отварные с сливочным маслом** | **145/5** | **6.72** | **9.78** | **31.81** | **314.74** |
| **346** | **Компот из свежих плодов(апельсин, мандарин)** | **200** | **0,4** | **0,09** | **30,59** | **127,1** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **20** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Соль йодированная**  | **1** |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **1** | **1** |

 |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **700** | **22,22** | **38,09** | **115,13** | **895,6** |

|  |
| --- |
| Меню (7день) |
| **12** | «СОГЛАСОВЫВАЮ»Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **59** | **Салат из моркови и яблок** | **60** | **1,05** | **0,16** | **8,5** | **39,9** |
| **103** | **Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной** | **200** | **6.22** | **3.12** | **17.52** | **135.20** |
|  | **Птица тушеная с соусом** | **90**(60/30) | **11,85** | **13,31** | **12.11** | **226,2** |
| **302** | **Каша рассыпчатая** (гречка) | **150** | **10.42** | **11.66** | **46.44** | **332.10** |
| **349** | **Компот из сухофруктов** |  **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Соль йодированная**  | **1** |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **1** | **1** |
|  |  |  |  |  |

 |
| **ИТОГО:** | **700** | **33,72** | **29,48** | **135,35** | **973,12** |

|  |
| --- |
| Меню (8день) |
| **12** | «СОГЛАСОВЫВАЮ»Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **47****7** | **Салат витаминный с растительным маслом**  | **60** | **1,7** | **5.00** | **8.45** | **85.70** |
| **99** | **Суп овощной** (на курином бульоне) | **200** | **5.13** | **5.28** | **9.21** | **115.20** |
| **259** | **Жаркое по- домашнему с мясом свинина** | **200** | **23,4** | **37,05** | **20,68** | **481,47** |
| **342** |  **Компот из свежих плодов****яблок** | **200** | **0,14** | **0,14** | **21,5** | **87,84** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** |
|  | **Сушка** | **20** |  |  |  | **52,2** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Соль йодированная**  | **1** |
|  |  **1** | **1** |

 |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **710** | **35,62** | **48,93** | **92,62** | **942,91** |

|  |
| --- |
| Меню (9день) |
| **12** | «СОГЛАСОВЫВАЮ»Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  **б/н** | **Салат из свеклы с раст. маслом** | **60** | **0,4** | **0,01** | **0,7** |  **5,2** |
| **88** | **Щи из свежей капусты с** картофелем на курином бульоне | **200** | **5,31** | **5,24** | **7.96** | **106,7** |
| **256** | **Фрикадельки из птицы с соусом** | **100**(60/40) | **10.64** | **28.21** | **2.58** | **305.00** |
| **304** | **Рис отварной** | **150** | **4.38** | **6.44** | **44.02** | **251.64** |
|  **б/н** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0,58** | **0,07** | **28,8** | **119,52** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной**  | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Соль йодированная**  | **1** |
|  |  **1** | **1** |

 |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **720** | **27,91** | **26,13** | **111,43** | **809,26** |

\

|  |
| --- |
| Меню (10 день) |
| **12** | «СОГЛАСОВЫВАЮ»Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **46** | **Салат из белокочанной капусты с яблоком** | **60** | **2,5** | **10,3** | **22,5** | **39,33** |
| **96** | **Рассольник «Ленинградский» на кур. б-не** | **200** | **5,56** | **5,38** | **12,04** | **124,2** |
| **270** | **Тефтели из мяса птицы с соусом** | **100** (60/40) | **5,49** | **11,8** | **4,3** | **155** |
| **309** | **Макароны отварные** | **150** | **6.72** | **9.78** | **31.81** | **241.74** |
| **388** | **Компот из сухофруктов** | **180** | **0.60** | **0.24** | **18.63** | **79,4** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **20** | **1.50** | **0.56** | **10.28** | **57.20** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Соль йодированная**  | **1** |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  1 | 1 |

 |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **710** | **22,37** | **38,06** | **99,56** | **696,87** |