

МОУ «Нижнекугунерская основная общеобразовательная школа»
 Меню приготавливаемых блюд
 (возрастная категория 12 и старше лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День первый							
Завтрак	Бутерброд с маслом	100	5,6	22,3	34,2	358	1
	Макаронные изделия отвар.	200	7,0	8,2	47,0	294	332
	Компот из смеси с/ф	200	4,9	6,0	42,5	100	6393
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ТТН
Итого за завтрак		550	21,3	36,9	148	871	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	9,0	22,3	168	139
	Птица отварная	100	7,8	4,4	0,2	73	487
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	7,6	0,6	42,3	268	297
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	6313
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ТТН
Итого за обед		760	32,1	20,3	135,3	779	
Итого		1310				1630	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День второй							
Завтрак	Каша(пшенная)вязкая	200	7,8	4,8	29,6	198	311
	Компот из сухих плодов	200	0,6		31,4	126	685
	Хлеб пшеничный	100	6	0,5	38	189	тгн
	Яйцо вареное	40	5.1	4,6	0,3	63	337
Итого за завтрак		540	19,5	9,9	99,3	576	
Обед	Щи из свеж.капуст с картофелем	250	5,8	5,7	41,1	165	124
	Рыба отварная	100	10,8	10,0		135	369
	Рис отварной	200	3,4	4,0	25,6	152	511\3
	Свекла вареная (доп)	50	1,5	0,1	9,1	42	32
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	686
	Хлеб ржано -пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		860	25,3	20,4	112,2	682	
Итого		1400	44,8	30,3	211,5	1258	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День третий							
Завтрак	Бутерброд с сыром	100	16,6	33,3	3,6	298	1
	Каша манная вязкая	200	7,1	4,1	29,3	184	302
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	693
	Апельсины	100	0,9		8,1	38	
Итого за завтрак		600	28,3	41,3	65,8	668	
Обед	Суп картофельный	250	2,8	3,0	25,0	187	133
	Сардельки паровые отварные	100	7,9	7,2	8,0	130	412
	Картофельное пюре	200	2,4	5,1	17,0	218	520
	Нектар фруктовый	200	4,9	6,0	42,5	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,4	3,5	0,6	128	тгн
Итого за обед		810	19,4	24,8	93,1	755	
итого		1410	47,7	66,1	159,9	1423	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День четвертый	Каша (пшеничная) вязкая	200	8,0	4,2	31,6	200	311
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631\3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
	Бутерброд с повидлом	100	4	7,6	59,0	118	3
Итого за завтрак		550	16,0	12,2	150,7	579	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	7,3	7,5	23,1	179	138
	Печень по-строгановски	100	6,8	6,8	1,9	162	413
	Каша перловая	200	4,6	0,5	33,6	162	203
	Кофейный напиток с молоком	200\	2,8	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		810	20,1	16,1	131,3	820	
Итого		1360	36,1	28,3	281,8	1399	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День пятый							
Завтрак	Бутерброд с маслом	100	5,6	22,3	34,2	358	1
	Каша пшеничная вязкая	200	3,3	6,9	19,0	156	311
	Чай с молоком	200	5,9	6,8	10,9	123	630
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
Итого за завтрак		550	18,6	36,4	88,4	756	
Обед	Борщ с картофелем и с капустой свежей	250	8,1	9,7	13,1	106	110
	Макаронные изделия отварные	200	7,0	8,2	47,0	294	332
	Тефтели	100	13,9	11,5	5,54	162	461
	Компот из плодов сушеных	200	0,6		31,4	124	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		810	34,6	30,1	127,3 4	814	
Итого		1360	53,2	66,5	252,1	1570	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День шестой							
Завтрак	Каша (манная) вязкая	200	5,7	4,1	29,7	182	302
	Нектар фруктовый	200	4,9	6,0	42,5	100	ТТН
	Апельсины свежие	100	0,9		8,1	114	ТТН
	Хлеб пшеничный	60	3,85	1,5	24,9	131	ТТН
Итого за завтрак		560	15,35	11,6	105,2	527	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,7	6,0	15	150	140
	Рагу из овощей	250	7,6	18,6	26,6	242	224
	Вафли	50	5	25	65	250	ТТН
	Чай с повидлом	200	2,8	3,1	37,7	189	685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ТТН
Итого за обед		810	22,7	28,3	104,3	959	
Итого		1370	38,05	39,9	209,5	1486	

Неделя 2	День седьмой					а ценнос ть	ры	
			Б	Ж	У			
Завтрак		Бутерброд с сыром	100	16,6	33,3	3,6	298	3
		Каша гречневая	200	7,8	2,0	40,6	216	297
		Кофейный напиток	200	2,4	1,5	35,4	160	692
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
Итого за завтрак			550	30,6	37,2	103,9	793	
Обед		Рассольник Ленинградский	250	7,3	7,5	23,1	179	138
		Гуляш	100	6,9	3,2	2,0	83	437
		Картофельное пюре	200	3,2	6,8	29,2	164	520
		Капуста тушеная (доп)	50	3,1	5,7	13,3	118	214
		Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631\3
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед			860	24,2	23,8	124,6	814	
Итого			1410	54,8	61	228,5	1607	

Неделя 2	День восьмо й					ая ценнос ть	ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	100	2,4	5,0	127,6	166	3
	Каша (пшенная) вязкая	200	7,8	4,8	29,6	198	311
	Компот из сушеных плодов	200	0,6		31,4	124	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
Итого за завтрак		550	14,6	10,2	212,9	607	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	156	134
	Сардельки паровые отварные	100	13,0	26,5	4,5	308	412
	Макаронные изделия отварные	200	5,1	9,2	34,2	294	332
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	686
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		810	25	42,4	109	946	
		1360	39,6	52,6	321,9	1553	

Неделя 2	День девятый		Блюда			Техническая ценность	Рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак		Бутерброд с маслом	100	2,2	18	13,6	230	1
		Каша (рисовая) вязкая	200	5,7	4,1	29,7	182	302
		Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	693
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ТТН
Итого за завтрак			550	15,4	26,4	92,4	679	
Обед		Суп с мясными фрикадельками	250	6,9	6,0	18,0	159	137
		Сырники из творога	150	15,2	12,4	18,9	251	358
		Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	685
		Вафли	50	5	25	65	250	ТТН
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ТТН
Итого за обед			710	25,8	19,0	73,1	846	
Итого			1260	41,2	86,6	165,5	1525	

Неделя 2	День десяты й		Б	Ж	У	ценнос ть	
Завтрак	Бутерброд с сыром	100	2,2	18,0	13,6	298	3
	Каша (пшеничная) вязкая	200	8,0	4,2	31,6	176	302
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631\3
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	38	тгн
Итого за завтрак		600	17,3	14,8	105,1	554	
Обед	Борщ с картофелем и из свежей капусты	250	2,0	5,2	13,1	187	110
	Гуляш	100	15,7	14,9	3,9	132	437
	Макароны отварные	200	7,0	8,2	47,0	294	332
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		800	16,4	14,2	100,5	930	
Итого		1400	33,7	29	200,6	1484	

пищи		блюда				тическ ая ценнос ть	рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День одина дцатый							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	100	2,4	5,0	127,6	166	3
	Каша (пшенная) вязкая	200	7,8	4,8	29,6	198	302
	Чай с молоком	200	5,9	6,8	10,9	123	630
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
Итого за завтрак		550	19,7	33,6	78,4	606	
Обед	Суп картофельный	250	2,8	3,0	25,0	187	138
	Плов	250	12,6	16,6	39,7	365	443
	Компот из сухих плодов	200	0,6		31,4	124	639\3
	Помидоры свежие (доп)	50	1,1		3,8	20	тгн
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		810	20,6	20,2	120,4	824	
итого		1360	40,0	53,8	198,9	1430	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День двенадцатый							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	7,9	23,2	188	132
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	128	692
	Бананы свежие	100	0,8	0,8	19,6	91	тгн
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	тгн
Итого за завтрак		600	13,25	11,7	103,1	629	
Обед	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	147	135
	Котлеты	100	7,9	7,2	8,0	191	451
	Каша (гречневая) рассыпчатая	200	8,4	10,8	41,2	231	297
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		810	23	23	100,4	755	
итого		1410	36,25	34,7	203,5	1384	

Ковар! Ваня Кавалера Н.