

Утверждаю:
МБУ «Комбинат Юность» НМО
Матвеева Е.В.

Согласовано:
Директор школы МАОУ СОШ № 2 НМО
Семячкова И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс обеда 2/2

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Компот из сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		790	39	63	111	1175	
Итого за день		790	39	63	111	1175	

Рацион: 5-11 класс обеда 2/2

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	30	8	2		53	13 256,01
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макаронные отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		820	38	60	118	1183	
Итого за день		820	38	60	118	1183	

Рацион: 5-11 класс обеда 2/2

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Сметана	15		3	1	31	13 098
	Каша молочная пшенная	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное	15		11		99	13 099
	Напиток из шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		885	26	33	104	844	
Итого за день		885	26	33	104	844	

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп (четверть)	25	7	7		85	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кнели из кури	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	7	26	186	13 165,01
	Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		830	40	42	108	976	
Итого за день		830	40	42	108	976	

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана	20	1	4	1	41	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		815	32	33	102	840	
Итого за день		815	32	33	102	840	

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	3		15	20	226	13 185,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2		5	10	96	13 228
	Говядина отварная в суп	15	4		4		52	13 179
	Сметана	10			2		21	13 098
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14		29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	180	7		6	43	257	13 158
	Компот из сухофруктов	200				20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2			10	52	13 017
Итого за Обед		845	32		61	117	1155	
Итого за день		845	32		61	117	1155	

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2		5	14	113	13 212
	Сметана	10			2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4		4		52	13 179
	Котлета или биточки рыбные	100	16		13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4		7	27	183	13 170
	Компот из свежих яблок	200				26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	30	2			10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2			14	71	13 016
Итого за Обед		815	30		31	105	830	
Итого за день		815	30		31	105	830	

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп-пюре из картофеля	250	4		5	20	143	13 042
	Говядина отварная в суп	10	3		3		35	13 179
	Гренки	15	1			7	35	13 205
	Запеканка из творога	180	33		24	30	477	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1		2	11	66	13 100
	Чай с сахаром и лимоном 20 гр	235				15	68	13 029,03
	Хлеб ржаной	30	2			10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2			14	71	13 016
Итого за Обед		770	46		34	107	947	
Итого за день		770	46		34	107	947	

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1		7	35	13 026
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Кура отварная в суп (четверть)	15	4	4		51	13 181
	Сметана	15		3	1	31	13 098
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Рис отварной	180	5	6	48	263	13 161
	Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		880	43	44	127	1098	
Итого за день		880	43	44	127	1098	

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Обед							
	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Запеканка картофельная с	180	12	23	30	372	13 072,01
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		770	23	37	93	812	
Итого за день		770	23	37	93	812	
Итого за период		8 220	349	438	1092	9860	
Среднее значение за период			34,9	43,8	109,2	986	