

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 диета

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	50	1		6	29	13 026
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	6	26	180	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
Итого за Завтрак		570	24	35	64	670	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (Юность)	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 б/с	200					13 015,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		790	39	64	87	1076	
Итого за день		1 360	63	99	151	1746	

Рацион: 5-11 класс диета

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14		29	14	371	13 062,01
	Рис отварной	180	5		6	48	263	13 161
	Кисель витаминизированный	200				18	72	13 037
	Хлеб ржаной	40	3			13	70	13 017
Итого за Завтрак		520	22		35	93	776	
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
	Макароны отварные	180	7		6	43	251	13 158
	Компот из свежих яблок б/с	200				2	12	13 237,03
	Хлеб ржаной	60	4		1	20	104	13 017
Итого за Обед		820	38		61	90	1062	
Итого за день		1 340	60		96	183	1838	

Рацион: 5-11 класс диета

Неделя: 1

День: среда

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№
						тическая	рецептуры

пищи	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Масло сливочное	10		7		66	13 099
	Картофель отварной (Юность)	180	4	6	29	186	13 169
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
	Итого за Завтрак	530	22	24	55	538	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша перловая (рассыпчатая)	180	6	6	40	235	13 163
	Напиток из шиповника б/с	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
	Итого за Обед	800	29	44	92	880	
Итого за день		1 330	51	68	147	1418	

Рацион: 5-11 класс диета

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
	Итого за Завтрак	580	38	32	78	760	
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп (четверть)	25	7	7		85	13 181
	Кнели из курицы	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	6	26	180	13 165,01
	Компот из кураги б/с	200	1		10	46	13 235,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
	Итого за Обед	815	39	42	77	836	
Итого за день		1 395	77	74	155	1596	

Рацион: 5-11 класс диета

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Лимон	20			1	7	13 229
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
	Итого за Завтрак	520	26	52	62	831	

Обед							
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Картофель отварной (Юность)	180	4	6	29	186	13 169
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		795	27	26	92	709	
Итого за день		1 315	53	78	154	1540	

Рацион: 5-11 класс диета

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная н	35	1		4	20	13 026
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	6	26	180	13 165,01
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
Итого за Завтрак		555	26	55	48	793	
Обед							
	Бутерброд с маслом сливоч.	20/20	1	15	7	167	13 185,02
	Щи из свежей капусты с	250	2	5	10	96	13 228
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Компот из сухофруктов б/с	200					13 015,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		815	30	59	84	989	
Итого за день		1 370	56	114	132	1782	

Рацион: 5-11 класс диета

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша перловая (рассыпчатая)	100	3	3	22	130	13 163
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
Итого за Завтрак		440	20	32	54	591	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Картофель отварной (Юность)	180	4	6	29	186	13 169
	Компот из сухофруктов б/с	200					13 015,01

Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед	805	30	29	77	685	
Итого за день	1 245	50	61	131	1276	

Рацион: 5-11 класс диета

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
Итого за Завтрак		500	26	52	79	893	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Рис отварной	180	5	6	48	263	13 161
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Лимон	10				3	13 229
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		810	30	44	103	927	
Итого за день		1 310	56	96	182	1820	

Рацион: 5-11 класс диета

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета куриная	110	17	20	12	303	13 078
	Картофель отварной (Юность)	180	4	6	29	186	13 169
	Напиток из шиповника б/с	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
Итого за Завтрак		530	24	26	58	581	
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
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Рис отварной	180	5	6	48	263	13 161
	Компот из кураги б/с	200	1		10	46	13 235,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		865	43	42	102	968	
Итого за день		1 395	67	68	160	1549	

Рацион: 5-11 класс диета

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Масло сливочное	8		6		53	13 099

	Макароны отварные	180	7		6	43	251	13 158
	Напиток витаминизированный	200				5	20	13 018
	Хлеб ржаной	40	3			13	70	13 017
Итого за Завтрак		528	26		25	75	624	
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
	Запеканка картофельная с мясом (свинина)	180	12		23	30	372	13 072,01
	Масло сливочное	5			4		33	13 099
	Чай б/с	200					3	13 022,01
	Хлеб ржаной	60	4		1	20	104	13 017
Итого за Обед		760	21		34	65	653	
Итого за день		1 288	47		59	140	1277	
Итого за период		13 348	580		813	1535	15842	
Среднее значение за период			58		81,3	153,5	1584,2	