

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Меню миллерово с 12лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
Итого за Завтрак		550	25,58	34,67	101,82	839,42		64-30	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103		
	Котлеты рубленые из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171		
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
			900	36,49	39,24	231,47	1451,06		
	Итого за Обед		95-00						
	Льготная категория питающихся (5-11кл)								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	425	4,83	6,5	66,27	367,82		45-39	
Итого за день		1 875	66,9	80,41	399,56	2658,3		204-69	

Рацион: Меню миллерово с 12лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210	
	Горошек овощной (консервированный).	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Завтрак	570	30,96	38,47	78,61	603,34		64-30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	

Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
		822	24,32	24,73	101,61	758,77	
	Льготная категория питающихся (5-11 кл)						95-00
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл)	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	442	3,08	4,58	31,48	194,6	45-39
Итого за день		1 834	58,36	67,78	211,7	1557,21	204-69

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
День: среда									
Завтрак		Тертели мясные с соусом	70/50	7,59	17,57	12,67	243,27	279	
		Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
		Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
			570	18,04	62,14	84,46	987,1		64-30
Обед		Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
		Макаронник с мясом	180/100	36,88	41,15	52,95	733,99	285	
		Салат из белокачанной капусты свежей.	100	1,31	3,25	6,27	59,6	321	
		Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Обед		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
			900	53,53	52,77	159,37	1360,21		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл)									
		Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
		Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р									
			425	6,03	8,5	54,66	340,08		45-39
Итого за день									
			1 895	76,61	123,98	294,98	2673,45		204-69

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
День: четверг									
Завтрак		Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101	
		Какао с молоком...	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
		Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
			550	29,44	33,19	96,41	818,26		64-30
Итого за Завтрак									
Обед		Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
		Плов из курицы	180/100	28,69	34,18	48,87	622,91	291	
		Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62	
		Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
			900	44,46	55,14	169,03	1401,71		95-00
Итого за Обед									
Льготная категория питающихся (5-11кл)		Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		420	6,13	14,4	61,93	413		45-39
Итого за день		1 870	80,03	102,73	327,37	2632,97		204-69

Неделя: 1										День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена					
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261						
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171						
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376						
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527						
Итого за Завтрак										64-30			
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101						
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268						
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128						
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75						
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349						
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527						
	Итого за Обед										95-00		
	Льготная категория питающихся (5-11кл)												
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101						
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560						
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14						
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15						
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349						
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р										45-39		
Итого за день										204-69			

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	120	
		Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
		Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	64-30
Итого за Завтрак			550	23,63	27,42	86,74	716,7		
Обед		Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
		Жаркое по-домашнему	180/100	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
		Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131	
		Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	

Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный									
Льготная категория питающихся (5-11 кп)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527			95-00
		900	33,93	58,51	121,73	1175,83				
Щи из свежей капусты с картофелем.										
		200	1,41	3,96	6,32	71,8	88			
Хлеб пшеничный										
		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560			
Кисель из яблок сушеных										
		200	0,06	0,05	31,4	127,63	354			
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кп) по 45,39р		420	3,01	4,61	47,68	260,23				45-39
Итого за день		1 870	60,57	90,54	256,15	2152,76				204-69

Рацион: Меню миллерово с 12лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		572	26,53	17,62	110,44	731,46		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	100	1,71	5	8,46	85,7	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		900	35,57	31	156,09	1078,41		95-00
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Лыготная категория питающихся (5-11кл) и	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,44	0,02	27,77	113	394	
		425	6,41	8,47	51,03	325,45		45-39
Итого за день		1 897	68,51	57,09	317,56	2135,32		204-69

Рацион: Меню миллерово с 12лет и старше

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250/20	39,46	29,85	75,6	729	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		550	48,34	40,72	144,39	1151,7		64-30
Обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	

Итого за Обед		922	21,8	73,85	108,62	1217,91	95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл)							
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р		447	4,56	7,92	40,26	271,25	45-39
Итого за день		1 919	74,7	122,49	293,27	2640,86	204-69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	204	
	Какао с молоком...	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		530	29,67	33,87	116,64	906,26		64-30
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		900	36,21	29,07	226,69	1333,28		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кг)								
Итого за день	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		425	4,29	8,3	61,89	359,02		45-39
Итого за день		1 855	70,17	71,24	405,22	2598,56		204-69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70/30	24,02	30,69	1,51	377,96	288	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Обед	Масло сливочное (порциями)	582	37,4	46,74	109,54	1022,8		64-30
	Борщ с капустой и картофелем...	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Котлеты, биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
Итого за Обед	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		900	31,09	96,7	140,36	1572		95-00

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	Борщ с капустой и картофелем...	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389
		420	7,13	14,6	62,17	418	
	Итого за день	1 902	75,62	158,04	312,07	3012,8	45-39
							204-69

