

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: понедельник

			День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	250/10	11,27	13,77	50,98	345,63	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак		23,01	24,17	96,28	658,23	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	Гуляш из свинины	60/60	20,26	19,66	5,51	387,89	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,72	11,62	39,48	246,23	171
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		43,2	42,22	180,7	1153,35	
Итого за день		66,21	66,39	276,98	1811,58		

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Понедельник 01.11.2023			Неделя: 1		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зразы рубленные (свинина)	100	15,39	16,58	24,86	150,51	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			26,31	23,8	98,28	651,11	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,86	4,69	18,56	182,41	88,02
	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	100	20,5	5,12	6,5	155,56	295
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			31,91	17,13	142,3	874,17	
Итого за день			58,22	40,93	240,58	1525,28	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
	Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/10	17,5	19,6	42,01	385,9	175
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			21,93	35,62	96,57	747,3	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	10,86	12,81	33,99	171,29	103
	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	291
	Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			35,55	41,5	170,46	1081,29	
Итого за день			57,48	77,12	267,03	1828,59	

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели 2 вариант (свинина)	100	7,73	17,89	12,89	258,89	279
	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	58,5	273,02	212
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			15,8	25,75	125,75	761,11	
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	96,02
	Каша Царская с курой	280	20,18	26,93	71,87	630	291,01
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			33,88	33,47	165,56	1014,02	
Итого за день			49,68	59,22	291,31	1775,13	

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

		Надлежа: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:							
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Сметан. натуральный	200	18,79	36,03	3,53	413,83	284
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			27,76	43,75	57,89	718,43	
Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	20,73	12,59	32,57	290,36	124,01
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	100	20,8	7,78	13,9	241,58	53,01
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			52,05	27,39	95,55	1048,54	
Итого за день			79,81	71,14	153,44	1766,97	

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132,2	96
	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным	250/10	11,27	13,77	50,98	345,63	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			18,47	32,47	96,48	715,03	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	102,01
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,22	74,03	551
	Гуляш из свинины	60/60	20,26	19,66	5,51	387,89	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,72	11,62	39,48	246,23	171
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			43,2	42,22	180,7	1153,35	
Итого за день			61,67	74,69	277,18	1868,38	

Согласовано:

Директор МКОУ "Никитинская СОШ"



И.В. Белоруссов

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся МКОУ "Никитинская СОШ"
в возрасте от 12 лет и старше ДОВЗ**

Сезон: Все

*Разработано согласно сборнику рецептов на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,*

В.А. Тутельян, Дели Принт 2011 г.

Г. Верхняя Салда

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
		Запеканка из творога с рисом	200	22,83	15,16	54,39	401,91	15
		Молоко стуженное	20	1,44	6	11,04	98	
		Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	628
		Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,04
Итого за Завтрак				28,5	22,78	119,79	729,11	
Обед								
		Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	8,95	4,91	22,27	91,52	96,02
		Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356	268
		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,72	11,62	39,48	246,23	171
		Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
		Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед				38,02	43,56	159,47	986,25	
Итого за день				66,52	66,34	279,26	1715,36	

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	28,76	422,17	637
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
		Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак				22,42	11,63	58,16	666,37	
Обед		Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250/10	9,11	21,51	30,7	237,72	101,03
		Каша Царская с курой	280	20,18	26,93	71,87	630	291,01
		Компот из ягод (замор.)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	388,06
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
		Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед				33,8	50,2	167,17	1147,72	
Итого за день				56,22	61,83	225,33	1814,09	

Итого за период	616.37	630.37	2427.35	17490.52	
Среднее значение за период	61.6	63	242.7	1749.1	

Составил _____

Утвердил _____



Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

		Питание: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели 2 вариант (свинина)	100	7,73	17,89	12,89	258,89	279
	Соус красный основной томатный	20	0,19	1,04	1,48	16,9	326
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Соки фруктовые	200	0,5	0,2	24,4	92	389
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак			18,84	26,15	87,79	776,39
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,86	4,69	18,56	182,41	88,02
	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	20,5	5,12	6,5	155,56	295
	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	305
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед			31,72	17,16	133,28	846,17
Итого за день			50,56	43,31	221,07	1622,56	

Рацион: 5-11 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	250/10	16,38	20,51	15,99	321,42	174
	Чай с лимоном	207	0,21	0,03	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			25,16	28,26	61,33	598,02	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	20,73	12,59	32,57	290,36	124,01
	Плов из бройлеров-цыплят	280	20,18	26,93	71,87	630	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			44,84	41,14	133,84	1164,56	
Итого за день			70	69,4	195,17	1762,58	