



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: нач школа-обед		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2	2	8	95	64
	Поджарка из свинины	100	16	22	4	369	512
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	37	213	196
	Помидоры свежие	45			2	11	
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Итого за Обед		755	31	26	105	931
Итого за день		755	31	26	105	931	

Рацион: нач школа-обед		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	6	4	18	151	103
	Бризоль	100	20	28		333	559
	Картофель тушеный	150	4	10	26	212	216
	Огурцы свежие	50				6	
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Итого за Обед		790	34	42	110	994
Итого за день		790	34	42	110	994	

Рацион: нач школа-обед		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	6	6	6	124	55
	Куры запеченные	120	18	9	2	320	568
	Макаронные изделия отварные	150	6	4	28	200	626
	Помидоры свежие	50	1		2	12	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
	Итого за Обед		980	41	20	111	979
Итого за день		980	41	20	111	979	

Рацион: нач школа-обед		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	7	10	15	175	60
	Гуляш из мяса птицы	130	12	11	5	186	311

Рис припущенный	150	4	3	38	195	202
Огурцы свежие	45				5	
Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Итого за Обед	995	35	28	136	939	
Итого за день	995	35	28	136	939	

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	7	4	13	157	37,01
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Гренки из пшеничного хлеба	20			3	15	178
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		790	29	19	90	780	
Итого за день		790	29	19	90	780	

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп с рыбными консервами и крупой	200	2	2	14	84	63
	Бифштекс по-домашнему	100	14	12	13	278	523
	Макаронные изделия отварные	150	6	4	28	200	626
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		770	26	18	126	877	
Итого за день		770	26	18	126	877	

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Свекольник	200	6	5	9	154	35
	Гуляш из мяса птицы	130	12	11	5	186	311
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	37	213	196
	Кисель "Витошка"	200			10	40	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	50				6	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Яблоки	115			11	54	
Итого за Обед		915	34	21	99	820	
Итого за день		915	34	21	99	820	

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 2

День: среда

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

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	6	4	18	151	103
	Котлеты припущенные из мяса птицы	100	15	19	10	223	189
	ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ	150	3	5	19	131	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Итого за Обед		780	32	31	121	866
Итого за день		780	32	31	121	866	

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	4	4	5	113	27
	Плов	230	18	24	29	487	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	30				3	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		760	29	31	112	977	
Итого за день		760	29	31	112	977	

Рацион: нач школа-обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	7	4	13	157	37,01
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Гренки из пшеничного хлеба	20			3	15	178
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		790	29	19	90	780	
Итого за день		790	29	19	90	780	
Итого за период		8 325	320	255	1100	8943	
Среднее значение за период			32	25,5	110	894,3	

Составил _____ Третьякова Н.В.

Утвердил _____



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ-нач.кл обед Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2	2	8	95	64
	Поджарка из свинины	100	16	22	4	369	512
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	37	213	196
	Помидоры свежие	45			2	11	
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
Итого за Обед		755	31	26	105	931	
Итого за день		755	31	26	105	931	

(лист 2)

Рацион: ОВЗ-нач.кл обед Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	6	4	18	151	103
	Бризоль	100	20	28		333	559
	Картофель тушеный	150	4	10	26	212	216
	Огурцы свежие	50				6	
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		790	34	42	110	994	
Итого за день		790	34	42	110	994	

Рацион: ОВЗ-нач.кл обед		Неделя: 1			День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	6	6	6	124	55	
	Куры запеченные	120	18	9	2	320	568	
	Макаронные изделия отварные	150	6	4	28	200	626	
	Помидоры свежие	50	1		2	12		
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73		
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59		
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100		
	Итого за Обед	980	41	20	111	979		
Итого за день	980	41	20	111	979			

(лист 4)

Рацион: ОВЗ-нач.кл обед		Неделя: 1			День: четверг		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	7	10	15	175	60	
	Гуляш из мяса птицы	130	12	11	5	186	311	
	Рис припущенный	150	4	3	38	195	202	
	Огурцы свежие	45				5		
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73		
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59		
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35		
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100		
	Итого за Обед	995	35	28	136	939		
Итого за день	995	35	28	136	939			

Рацион: ОВЗ-нач.кл обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	7	4	13	157	37,01
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Гренки из пшеничного хлеба	20			3	15	178
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		790	29	19	90	780	
Итого за день		790	29	19	90	780	

(лист 6)

Рацион: ОВЗ-нач.кл обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с рыбными консервами и крупой	200	2	2	14	84	63
	Бифштекс по-домашнему	100	14	12	13	278	523
	Макаронные изделия отварные	150	6	4	28	200	626
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен. муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		770	26	18	126	877	
Итого за день		770	26	18	126	877	

Рацион: ОВЗ-нач.кл обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Свекольник	200	6	5	9	154	35
	Гуляш из мяса птицы	130	12	11	5	186	311
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	37	213	196
	Кисель "Витошка"	200			10	40	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	50				6	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Яблоки	115			11	54	
Итого за Обед		915	34	21	99	820	
Итого за день		915	34	21	99	820	

(лист 8)

Рацион: ОВЗ-нач.кл обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	6	4	18	151	103
	Котлеты припущенные из мяса птицы	100	15	19	10	223	189
	ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ	150	3	5	19	131	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		780	32	31	121	866	
Итого за день		780	32	31	121	866	

Рацион: ОВЗ-нач.кл обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	4	4	5	113	27
	Плов	230	18	24	29	487	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	30				3	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		760	29	31	112	977	
Итого за день		760	29	31	112	977	

(лист 10)

Рацион: ОВЗ-нач.кл обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	7	4	13	157	37,01
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Гренки из пшеничного хлеба	20			3	15	178
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		790	29	19	90	780	
Итого за день		790	29	19	90	780	

Итого за период	8 325	320	255	1100	8943	
Среднее значение за период		32	25,5	110	894,3	

Составил _____ Надежда Третья

Утвердил _____



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ОВЗ-стар. кл. обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2	3	10	119	64
	Поджарка из свинины	110	18	24	4	406	512
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	196
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	15	4	4		53	
Итого за Обед		845	38	34	113	1083	
Итого за день		845	38	34	113	1083	

(лист 2)

Рацион: ОВЗ-стар. кл. обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7	5	22	189	103
	Бризоль	110	23	31		366	559
	Картофель тушеный	180	4	13	31	255	216
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	30				3	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Итого за Обед		1 030	43	50	119	1109	
Итого за день		1 030	43	50	119	1109	

Рацион: ОВЗ-стар. кл. обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	7	7	8	155	55
	Куры запеченные	130	20	9	2	347	568
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	33	239	626
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен. муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Яблоки	100			10	47	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		980	39	21	127	1114	
Итого за день		980	39	21	127	1114	

(лист 4)

Рацион: ОВЗ-стар. кл. обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	9	12	18	219	60
	Гуляш из мяса птицы	140	13	12	6	200	311
	Рис припущенный	180	4	4	46	234	202
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен. муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	30				3	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		1 100	38	32	172	1130	
Итого за день		1 100	38	32	172	1130	

Рацион: ОВЗ-стар. кл. обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	9	5	16	196	37,01
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Гренки из пшеничного хлеба	20			3	15	178
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Итого за Обед		1 020	39	24	93	858	
Итого за день		1 020	39	24	93	858	

Рацион: ОВЗ-стар. кл. обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с рыбными консервами и крупой	250	2	3	17	104	63
	Бифштекс по-домашнему	110	15	14	15	306	523
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	33	239	626
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен. муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		860	28	22	136	964	
Итого за день		860	28	22	136	964	

Рацион: ОВЗ-стар. кл. обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Свекольник	250	7	6	12	192	35
	Гуляш из мяса птицы	140	13	12	6	200	311
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	196
	Кисель "Витошка"	200			10	40	
	Хлеб из пшен. муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Яблоки	100			10	47	
	Огурцы свежие	30				3	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		1 000	37	24	133	1000	
Итого за день		1 000	37	24	133	1000	

(лист 8)

Рацион: ОВЗ-стар. кл. обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7	5	22	189	103
	Котлеты припущенные из мяса птицы	110	16	20	11	245	189
	ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ	180	4	6	22	158	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен. муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Итого за Обед		1 040	40	35	129	957	
Итого за день		1 040	40	35	129	957	

Рацион: ОВЗ-стар. кл. обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	5	6	6	141	27
	Плов	240	18	25	30	508	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен. муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	45				5	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед		835	30	34	114	1028	
Итого за день		835	30	34	114	1028	

(лист 10)

Рацион: ОВЗ-стар. кл. обед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	9	5	16	196	37,01
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	200	4	4	9	174	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Гренки из пшеничного хлеба	20			3	15	178
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
	Итого за Обед		1 040	39	24	94	876
Итого за день		1 040	39	24	94	876	

Итого за период	9 750	371	300	1230	10119	
Среднее значение за период		37,1	30	123	1011,9	

Составил _____ Надежда Третья

Утвердил _____



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: льготники		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2	3	10	119	64
	Поджарка из свинины	110	18	24	4	406	512
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	196
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	15	4	4		53	
Итого за Обед		845	38	34	113	1083	
Итого за день		845	38	34	113	1083	

Рацион: льготники		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7	5	22	189	103
	Бризоль	110	23	31		366	559
	Картофель тушеный	180	4	13	31	255	216
	Огурцы свежие	30				3	
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Итого за Обед		1 030	43	50	119	1109	
Итого за день		1 030	43	50	119	1109	

Рацион: льготники		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	7	7	8	155	55
	Куры запеченные	130	20	9	2	347	568
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	33	239	626
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Яблоки	100			10	47	
Мармелад жев. 30 гр	30			24	96		
Итого за Обед		980	39	21	127	1114	
Итого за день		980	39	21	127	1114	

Рацион: льготники		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							

Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	9	12	18	219	60
Гуляш из мяса птицы	140	13	12	6	200	311
Рис припущенный	180	4	4	46	234	202
Огурцы свежие	30				3	
Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Обед	1 100	38	32	172	1130	
Итого за день	1 100	38	32	172	1130	

Рацион: льготники Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	9	5	16	196	37,01
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Гренки из пшеничного хлеба	20			3	15	178
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Итого за Обед	1 020	39	24	93	858		
Итого за день	1 020	39	24	93	858		

Рацион: льготники Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с рыбными консервами и крупой	250	2	3	17	104	63
	Бифштекс по-домашнему	110	15	14	15	306	523
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	33	239	626
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Итого за Обед	860	28	22	136	964	
Итого за день	860	28	22	136	964		

Рацион: льготники Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Свекольник	250	7	6	12	192	35
	Гуляш из мяса птицы	140	13	12	6	200	311
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	196
	Кисель "Витошка"	200			10	40	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Яблоки	100			10	47	
	Огурцы свежие	30				3	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Итого за Обед	1 000	37	24	133	1000	
	Итого за день	1 000	37	24	133	1000	

Рацион: льготники		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7	5	22	189	103
	Котлеты припущенные из мяса птицы	110	16	20	11	245	189
	ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ	180	4	6	22	158	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Итого за Обед		1 040	40	35	129	957	
Итого за день		1 040	40	35	129	957	

Рацион: льготники		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	5	6	6	141	27
	Плов	240	18	25	30	508	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	45				5	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Итого за Обед		835	30	34	114	1028
Итого за день		835	30	34	114	1028	

Рацион: льготники		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	9	5	16	196	37,01
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	200	4	4	9	174	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Гренки из пшеничного хлеба	20			3	15	178
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Итого за Обед		1 040	39	24	94	876	
Итого за день		1 040	39	24	94	876	
Итого за период		9 750	371	300	1230	10119	
Среднее значение за период			37,1	30	123	1011,9	

Составил _____ Третьякова Н.В.

Утвердил _____



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2	3	10	119	64
	Поджарка из свинины	110	18	24	4	406	512
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	196
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Итого за Обед	740	30	30	85	891	
Итого за день	740	30	30	85	891		

(лист 2)

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7	5	22	189	103
	Бризоль	110	23	31		366	559
	Картофель тушеный	180	4	13	31	255	216
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Итого за Обед	740	34	49	68	874	
Итого за день	740	34	49	68	874		

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	7	7	8	155	55
	Куры запеченные	130	20	9	2	347	568
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	33	239	626
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
Итого за Обед		760	35	21	65	832	
Итого за день		760	35	21	65	832	

Рацион: Плат-полный обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	9	12	18	219	60
	Гуляш из мяса птицы	140	13	12	6	200	311
	Рис припущенный	180	4	4	46	234	202
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
Итого за Обед		770	26	28	97	764	
Итого за день		770	26	28	97	764	

Рацион: Плат-полный обед		Неделя: 1		День: пятница			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	9	5	16	196	37,01	
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235	
	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643	
	Напиток "Витошка"	200			19	80		
	Гренки из пшеничного хлеба	20			3	15	178	
Итого за Обед		750	29	20	56	657		
Итого за день		750	29	20	56	657		

Рацион: Плат-полный обед		Неделя: 2		День: понедельник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп с рыбными консервами и крупой	250	2	3	17	104	63	
	Бифштекс по-домашнему	110	15	14	15	306	523	
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	33	239	626	
	Напиток "Витошка"	200			19	80		
Итого за Обед		740	24	22	84	729		
Итого за день		740	24	22	84	729		

Рацион: Плат-полный обед		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Свекольник	250	7	6	12	192	35
	Гуляш из мяса птицы	140	13	12	6	200	311
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	196
	Кисель "Витошка"	200			10	40	
	Итого за Обед	770	30	21	72	687	
Итого за день		770	30	21	72	687	

Рацион: Плат-полный обед		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7	5	22	189	103
	Котлеты припущенные из мяса птицы	110	16	20	11	245	189
	ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ	180	4	6	22	158	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Итого за Обед	740	28	31	77	683	
Итого за день		740	28	31	77	683	

Итого за период	7 450	288	273	721	7537	
Среднее значение за период		28,8	27,3	72,1	753,7	

Составил _____ Надежда Третья

Утвердил _____

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 10

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №10
О.А. Поможилова



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дотация

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	32	2		13	63	
Итого за Обед		92	9	4	38	220	
Итого за день		92	9	4	38	220	

(лист 2)

Рацион: Дотация

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	32	2		13	63	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		92	9	4	38	220	
Итого за день		92	9	4	38	220	

Рацион: Дотация

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	32	2		13	63	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		92	9	4	38	220	
Итого за день		92	9	4	38	220	

Рацион: Дотация

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Хлеб "Ржаной обдирной"	32	2		13	63	
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		92	9	4	38	220	
Итого за день		92	9	4	38	220	

Рацион: Дотация		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	32	2		13	63	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Обед	92	9	4	38	220	
Итого за день		92	9	4	38	220	

Рацион: Дотация		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	32	2		13	63	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Обед	92	9	4	38	220	
Итого за день		92	9	4	38	220	

Рацион: Дотация		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	32	2		13	63	
Итого за Обед		92	9	4	38	220	
Итого за день		92	9	4	38	220	

Рацион: Дотация		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	32	2		13	63	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		92	9	4	38	220	
Итого за день		92	9	4	38	220	

Рацион: Дотация		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Хлеб из пшен. муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	32	2		13	63	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
		92	9	4	38	220	
Итого за Обед		92	9	4	38	220	
Итого за день		92	9	4	38	220	

Рацион: Дотация		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Хлеб из пшен. муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	32	2		13	63	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
		92	9	4	38	220	
Итого за Обед		92	9	4	38	220	
Итого за день		92	9	4	38	220	

Итого за период	920	90	40	380	2200	
Среднее значение за период		9	4	38	220	

Составил _____ Надежда Третья

Утвердил _____