

Ежедневное меню

Неделя 1	№ реце птур	Наименование блюد	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Углев оды	
1 день								
Завтрак	204	Макароны отварные с сыром	150	45,44	9,57	11,79	27,8	257,1
	209	Яйцо вареное	40	18,09	4,96	4,49	0,27	61,3
	430	Чай с сахаром '	200	2,97	0,2	0,1	15,0	60,0
	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,1
	114	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
		Итого за завтрак	550	80,00	17,54	17,09	70,86	510,55

Обед	106	Суп – лапша домашняя	200	9,76	2,32	3,86	11,54	90,29
	244	Плов из отварной говядины	100	65,95	11,40	11,81	16,91	219,4
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,20	0,10	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	20	1,32	1,53	0,13	10,03	47,37
		Итого за обед	520	80,00	15,45	15,90	53,48	417,06

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 1 2 день	№ реце птур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
	284	Тефтели из говядины с соусом	75/30	55,02	9,66	16,52	11,01	230,71
	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,94	3,6	4,6	37,73	206,0
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,08	0,3	0,1	15,2	62,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	522	80,0	17,93	21,65	92,46	634,23

Обед	43	Свекольник со сметаной	200	19,99	2,03	4,59	13,16	106,0
	284	Тефтели из говядины	60/20	44,44	8,33	14,02	9,21	195,89
	323	Каша гречневая рассыпчатая	100	10,62	2,4	3,07	25,13	137,33
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,2	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
		Итого за обед	610	80,0	15,25	21,97	77,55	570,27

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 1 Здень	№ реце птур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
Завтрак	190	Каша «Дружба»	200	30,18	6,51	10,5	28,14	235,17
	14	Сыр твердый	11	14,99	2,53	3,26	0,0	39,97
	13	Масло сливочное	10	15,59	0,1	8,3	0,1	75,00
	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,1
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,08	0,3	0,1	15,2	62,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	598	80,0	13,01	22,93	76,25	567,97

Обед	99	Суп картофельный с бобовыми	200	14,60	5,12	3,6	14,88	112,8
	295	Котлеты рубленные из филе птицы	65	42,07	9,28	15,91	9,33	217,65
	312	Картофельное пюре	100	17,18	2,12	3,52	14,28	97,53
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,2	0,1	15,0	60,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	28	1,86	1,83	0,18	14,05	66,31
		Итого за обед	613	80,0	19,87	23,49	76,02	595,08

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 1	№ реп епт ур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть
					Белки	Жиры	Угле воды	
4 день								
		Огурец соленый	30	7,73	0,24	0,03	0,51	3,90
	290	Птица(филе)тушенная в соусе	100	55,32	14,09	17,57	3,62	233,49
	323	Каша пшенная рассыпчатая	150	12,30	3,60	4,6	37,70	206,0
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,20	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	25	1,68	1,91	0,16	10,75	59,20
		Итого за завтрак	505	80,0	20,04	22,46	67,58	562,59

Обед	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,46	3,12	2,24	16,0	96,81
	290	Птица(филе)тушенная в соусе	90	52,00	12,72	16,05	3,51	213,84
	323	Каша пшенная рассыпчатая	120	9,84	2,88	3,68	30,16	164,80
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,20	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	26	1,73	1,98	0,16	13,04	61,58
		Итого за обед	636	80,0	20,90	22,23	77,71	597,03

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 1 5 день	№ реце птур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
	10	Салат из горошка зеленого консервированного	25	8,10	0,73	1,35	1,52	21,07
Завтрак	234	Котлеты рыбные из филе минтая	70/30	41,34	9,45	8,08	11,63	160,57
	312	Пюре картофельное	150	25,77	3,18	5,27	21,42	146,3
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,20	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	27	1,82	1,78	0,17	13,55	63,95
		Итого за завтрак	502	80,0	15,34	14,97	63,12	451,89

Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	200	15,78	1,6	4,6	10,12	90,68
	234	Котлеты рыбные из филе минтая	70/30	41,34	9,45	8,08	11,63	160,57
	312	Пюре картофельное	100	17,18	2,12	3,52	14,28	97,53
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,20	0,1	15,0	60,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	21	1,41	1,6	0,13	10,54	49,74
		Итого за обед	641	80,0	16,29	16,61	70,05	499,31

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 2 6 день	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
Завтрак	189	Каша рисовая жидкая	205	30,14	5,03	8,13	27,87	205,16
	209	Яйца вареные	40	18,09	4,96	4,49	0,27	61,3
	14	Сыр твердый	10	13,14	2,30	2,97	0,0	36,33
	13	Масло сливочное	7	10,91	0,07	5,81	0,07	52,50
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,08	0,3	0,1	15,2	62,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	509	80,0	15,71	21,75	63,48	512,02

	99	Суп картофельный с бобовыми	200	14,6	5,12	3,6	14,88	112,8
обед	282	Котлеты рубленые из говядины	50	50,22	7,55	11,11	7,22	158,98
	209	Макаронные изделия отварные	125	9,57	4,69	4,03	26,75	162,72
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,2	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за обед	615	80,0	20,61	19,09	83,92	589,23

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____
Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 2 7 день	№ реце птур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть
					Белки	Жиры	Угле воды	
Завтрак	31	Салат из свеклы с сыром	50	12,87	2,34	4,75	3,54	66,68
	308	Фрикадельки из птицы	70	39,17	8,32	7,47	6,61	126,88
	332	Соус сметанный с луком	30	4,54	0,47	1,51	2,14	27,13
	326	Рис припущенный	150	15,70	3,7	4,6	38,50	209,00
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,08	0,3	0,1	15,2	62,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	547	80,0	18,18	18,68	86,06	586,42

Обед	91	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	21,42	1,92	4,23	13,33	101,87
	308	Фрикадельки из птицы	70	39,17	8,32	7,47	6,61	126,88
	326	Рис припущенный	100	10,47	2,46	3,06	25,64	139,21
	394	Компот из свежих плодов	200	6,96	0,2	0,2	27,90	115,0
	114	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
		Итого за обед	600	80,0	15,19	15,15	88,53	554,01

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 2 8 день	№ реце птур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть
					Белки	Жиры	Углев оды	
Завтрак	189	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	26,48	6,57	9,67	24,36	210,05
	13	Масло сливочное	7	10,91	0,07	5,81	0,07	52,50
	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	11,52	0,52	0,52	12,74	61,1
		Пряники	55	10,89	3,25	2,59	41,25	201,3
	379	Кофейный напиток с молоком	200	17,56	3,31	2,43	26,62	142,20
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	632	80,0	16,77	21,27	125,11	761,88

Обед	106	Суп – лапша домашняя	200	9,76	2,32	3,86	11,54	90,29
	282	Биточки рубленые из говядины	50	50,22	7,55	11,11	7,22	158,98
	323	Каша гречневая рассыпчатая	140	15,07	3,36	4,29	35,19	192,27
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,2	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
		Итого за обед	620	80,0	15,72	19,55	84,00	572,59

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 2 9 день	№ реце птур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть
					Белки	Жиры	Угле воды	
	47	Салат из квашеной капусты	75	10,26	1,2	3,87	6,23	66,38
	311	Плов из птицы	160	60,70	16,61	22,53	28,41	382,79
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,08	0,3	0,1	15,2	62,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	502	80,0	22,48	26,93	78,39	646,69

Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	200	15,78	1,6	4,6	10,12	90,68
	311	Плов из птицы	145	55,28	15,05	20,41	25,74	346,87
	394	Компот из свежих плодов	200	6,96	0,2	0,2	27,90	115,0
	114	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
		Итого за обед	575	80,0	19,14	25,40	78,81	623,6

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 2	№ рецептур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
10 день								
	295	Котлеты рубленные из филе птицы	70/30	45,19	9,99	17,19	10,04	234,75
	312	Пюре картофельное	150	25,77	3,18	5,27	21,42	146,3
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,08	0,3	0,1	15,2	62,0
	115	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	0,18	8,48	40,79
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	517	80,0	17,84	22,99	75,21	578,57

Обед	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,46	3,12	2,24	16,0	96,81
	295	Котлеты рубленные из филе птицы	70	44,53	9,28	15,91	9,33	217,65
	312	Картофельное пюре	100	17,18	2,12	3,52	14,28	97,53
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00
	114	Хлеб пшеничный	28	1,86	1,83	0,18	14,05	66,31
		Итого за обед	598	80,0	16,55	21,95	68,66	538,30

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____