Согласовано:
Директор образовательного учереждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Питание и Сервис"
Е.А.Широканова

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 2 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	50	2,69	1	27,74	129,2	1 046
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	11,64	12	41,19	254,3	235,05
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		550	21,61	18	115,65	586,1	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом кур	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Гуляш из курицы	100	21,68	13	3,8	162,7	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		875	38,28	26	108,3	776,3	
Итого за день		1 425	59,89	44	223,95	1362,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 2 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (1)	50	5,85	7	15,14	145,2	3,37
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	260	7,48	9	39,63	269,4	852
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		550	17,67	18	103,25	588,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	230	21,3	12	33,48	361,3	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		820	32,72	25	109,41	802,8	
Итого за день		1 370	50,39	43	212,66	1390,9	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 2 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с молоком	200	4,62	4	13,64	467,2	365/902
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		570	10,78	8	75,7	764,2	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	4	10,8	89	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной и мясом кур	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8	255
	Пюре гороховое	180	19,29	8	48,4	327,6	857
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		880	49,13	28	141,53	995	
Итого за день		1 450	59,91	36	217,23	1759,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 2 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4	769,12
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,95	10	53,49	337,9	848
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		550	17,76	19	134,89	747,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		880	44,01	37	141,07	992,2	
Итого за день		1 430	61,77	56	275,96	1740	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 2 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	260	8,75	11	37,43	287,8	850
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		550	24,91	24	107,97	739,2	
Обед							
	Икра овощная свекольная	100	1,37	8	9,23	111,1	520
	Суп картофельный с горохом	250	5,87	6	21,42	156,3	139,04
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	15,23	12	13,29	251,9	907,01
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		875	31,86	34	140,51	1030,3	
Итого за день		1 425	56,77	58	248,48	1769,5	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 2 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	50	2,69	1	27,74	129,2	1 046
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	11,64	12	41,19	254,3	235,05
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	20,57	16	101,85	569,3	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и	240	1,82	6	8,77	127,2	124
	Гуляш из курицы	100	21,68	13	3,8	162,7	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		820	36,65	26	104,68	751	
Итого за день		1 370	57,22	42	206,53	1320,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 2 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (1)	50	5,85	7	15,14	145,2	3,37
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	260	8,75	11	37,43	287,8	850
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		550	23,78	25	105,97	736,6	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной и мясом кур	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	23,15	13	36,4	392,7	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		850	32,03	37	110,67	849,2	
Итого за день		1 400	55,81	62	216,64	1585,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 2 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Крендель песочный с сахаром	60	4,71	11	44,87	292,8	838
	Каша (рис,гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,48	10	33,79	257,9	886
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		550	15,53	23	127,14	724,2	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	Суп картофельный с рыбой	250	5,76	6	20,07	155,1	1 017,01
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	15,23	12	13,29	251,9	907,01
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		875	32,68	27	135,51	971,1	
Итого за день		1 425	48,21	50	262,65	1695,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 2 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	250	9,39	9	51,38	329,1	853
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Завтрак		640	14,2	12	113,94	644,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Рассольник ленинградский со смётаной и мясом кур	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из изюма	200	0,46		10,13	106,1	932,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		880	44,91	28	129,83	1007,6	
Итого за день		1 520	59,11	40	243,77	1652,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11кл комплекс 2 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,45	8	35,17	247,1	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		550	21,71	19	99,03	597,5	
Обед							
	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной и мясом кур	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	161,7	1 069
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		875	30,14	18	99,01	691,5	
Итого за день		1425	51,85	37	198,04	1289	
Итого за период		14 245	560,93	468	2306,91	15564,5	
Среднее значение за период		1 424,5	56,093	46,8	230,591	1556,45	

Составил _____ Решетников

Утвердил _____