

Ежедневное меню

Неделя 1	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Углев оды	
1 день								
Завтрак	204	Макароны отварные с сыром	170	48,14	11,22	13,82	32,59	301,43
	209	Яйцо вареное	40	15,39	4,96	4,49	0,27	61,3
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,20	0,10	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		570	80,00	19,19	19,12	75,65

Обед	106	Суп – лапша домашняя	200	9,69	2,32	3,86	11,54	90,29
	311	Плов из птицы	165	59,39	17,13	23,23	29,30	394,75
	394	Компот из свежих плодов	200	6,96	0,20	0,20	27,90	115,0
	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 обед		625	80,00	24,02	27,72	97,29

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 1	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
2 день	284	Тефтели из говядины с соусом	75/30	55,67	9,66	16,52	11,01	230,71
	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,29	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	20,23	2,03	4,59	13,16	106,0
	284	Тефтели из говядины	60/20	44,10	8,33	14,02	9,21	195,89
	323	Каша гречневая рассыпчатая	105	10,72	2,52	3,22	26,39	144,2
	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	615	80,0	15,37	22,12	78,81	577,14

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 1	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
Здень								
Завтрак	190	Каша «Дружба»	200	30,25	6,51	10,5	28,14	235,17
	14	Сыр твердый	12	14,92	2,76	3,56	0,0	43,60
	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	599	80,0	13,24	23,23	76,25	571,60

Обед	99	Суп картофельный с бобовыми	200	14,84	5,12	3,6	14,88	112,8
	295	Котлеты рубленные из филе птицы	65	41,34	9,28	15,91	9,33	217,65
	312	Картофельное пюре	105	17,55	2,23	3,70	15,00	102,41
	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	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
		Итого за обед	620	80,0	20,44	23,68	77,74	604,7

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 1	№ рецепт ур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
4 день		Огурец соленый	25	6,23	0,20	0,03	0,43	3,25
	290	Птица(филе)тушенная в соусе	105	56,52	14,80	18,45	3,80	245,16
	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	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
		Итого за завтрак	510	80,0	21,09	23,37	71,98	585,46

Обед	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,79	3,12	2,24	16,0	96,81
	290	Птица(филе)тушенная в соусе	95	52,00	12,72	16,05	3,51	213,84
	323	Каша пшенная рассыпчатая	105	8,60	2,52	3,22	26,39	144,20
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,20	0,10	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
			Итого за обед	640	80,0	21,61	21,86	80,97

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 1	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергети ческая ценность
					Белки	Жиры	Угле воды	
5 день								
	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

Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	200	16,28	1,6	4,6	10,12	90,68
	234	Котлеты рыбные из филе минтая	65/30	40,56	9,45	8,08	11,63	160,57
	312	Пюре картофельное	105	17,55	2,12	3,52	14,28	97,53
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,20	0,1	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за обед		640	80,0	16,42	16,55	71,10

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	
	209	Яйца вареные	40	15,39	4,96	4,49	0,27	61,30
	14	Сыр твердый	12	14,92	2,76	3,56	0,0	43,60
	13	Масло сливочное	7	10,91	0,07	5,81	0,07	52,50
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,08	0,30	0,10	15,2	62,00
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за завтрак	516	80,0	16,29	22,54	64,16	519,29

	99	Суп картофельный с бобовыми	200	14,84	5,12	3,60	14,88	112,80
обед	282	Котлеты рубленые из говядины	50	50,48	7,55	11,11	7,22	158,98
	209	Макаронные изделия отварные	115	9,07	4,31	3,71	24,61	149,70
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,2	0,10	15,00	60,00
	114	Хлеб пшеничный	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73
		Итого за обед	605	80,0	20,23	18,77	81,78	576,21

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____
Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 2	№ реце птур	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть
					Белки	Жиры	Угле воды	
7 день								
Завтрак	31	Салат из свеклы с сыром	55	13,81	2,57	5,23	3,89	73,35
	308	Фрикадельки из птицы	70	38,86	8,32	7,47	6,61	126,88
	332	Соус сметанный с луком	30	4,57	0,47	1,51	2,14	27,13
	326	Рис припущенный	150	15,70	3,70	4,60	38,50	209,00
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,08	0,30	0,10	15,20	62,00
	114	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
		Итого за завтрак	542	80,0	17,65	19,10	81,39	569,41

Обед	91	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	21,63	1,92	4,23	13,33	101,87
	308	Фрикадельки из птицы	70	38,86	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	0,20	0,2	27,90	115,0
	114	Хлеб пшеничный	32	2,08	2,44	0,20	16,05	75,79
		Итого за обед	602	80,0	15,34	15,16	89,53	558,75

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 2	№ реце птур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть
					Белки	Жиры	Углев оды	
8 день								
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	9,69	2,32	3,86	11,54	90,29
	282	Биточки рубленые из говядины	50	50,48	7,55	11,11	7,22	158,98
	323	Каша гречневая рассыпчатая	145	14,88	3,48	4,44	36,45	198,14
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,20	0,10	15,0	60,0
	114	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
			Итого за обед	625	80,0	15,84	19,70	85,26

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	70	11,57	1,36	4,39	7,206	75,23
	311	Плов из птицы	165	59,39	17,13	23,23	29,30	394,75
	431	Чай с сахаром и лимоном	207	5,08	0,30	0,10	15,20	62,00
	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	23,16	28,15	80,11	667,50

Обед	82	Борщ с капустой и картофелем	200	16,28	1,6	4,6	10,12	90,68
	311	Плов из птицы	150	54,78	15,57	18,50	23,40	358,86
	394	Компот из свежих плодов	200	6,96	0,2	0,2	27,90	115,00
	114	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
		Итого за обед	580	80,0	19,66	23,49	76,47	635,59

Директор МКОУ _____

Зав.производством _____

Медсестра _____

Ежедневное меню

Неделя 2	№ рецепт ур	Наименование блюд	Вес блюда	Цена блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
					Белки	Жиры	Углеводы	
10 день	295	Котлеты рубленые 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	13,79	3,12	2,24	16,0	96,81
	295	Котлеты рубленые из филе птицы	65	41,34	9,28	15,91	9,33	217,65
	312	Картофельное пюре	115	19,92	2,44	4,04	16,42	112,16
	430	Чай с сахаром	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00
	114	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05
			Итого за обед	610	80,0	17,33	22,48	71,80

Директор МКОУ _____

Зав. производством _____

Медсестра _____