

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Начальная школа

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша дружба	200	5	6	27	186	229
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	200	5	5	15	119	397
Итого за Завтрак			12	19	57	441	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	1		22	92	399
	Итого за Второй завтрак			1		22	92
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2	2	12	73	80
	Котлеты рубленые из птицы	100	19	4	10	153	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5	6	28	179	205
	Соус сметанный с луком	30	1	2	2	26	356
	Помидоры ломтиком	60	1	4	3	47	14
	Компот из сушеных фруктов	200			13	46	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
	Итого за Обед			46	22	126	860
Полдник	Сырники полуфабрикаты	140	15	19	35	347	231
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2	3	17	99	
	Печенье	40	4		24	119	3
	Чай с сахаром	200			9	38	392
Итого за Полдник			21	22	85	603	
Итого за день			80	63	290	1996	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Начальная школа

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	93
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	395
Итого за Завтрак			10	15	41	340	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100			10	44	368
	Итого за Второй завтрак					10	44
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7	7	11	134	87
	Гуляш из мяса отварного	120	15	12	4	189	277
	Каша гречневая *	180	13	9	31	259	414
	Свекла отварная	60	1	4	8	56	33
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	180			22	89	373
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			54	36	134	1063	
Полдник	Омлет натуральный	100	9	16	2	184	215
	Булочка "Творожная"	70	9	4	35	106	483
	Ряженка	180	5	5	8	91	401
Итого за Полдник			23	25	45	381	
Итого за день			87	76	230	1828	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Начальная школа

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	2		27	121	185
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	394
	Итого за Завтрак		7	11	58	356	
Второй завтрак	Бананы св	180	3	1	38	171	368
	Итого за Второй завтрак		3	1	38	171	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	3	4	5	95	63
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	12	6	5	165	247
	Пюре картофельное	180	2	5	14	110	321
	Огурцы свежие	60	1		3	14	13
	Компот из сушеных фруктов	200			13	46	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
	Итого за Обед		36	19	98	766	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	150	20	16	22	313	240
	Соус сметанный	50	18	74	60	975	903,01
	пряники	40	2	2	30	146	581
	Чай с сахаром	200			9	38	392
	Итого за Полдник		40	92	121	1472	
Итого за день			86	123	315	2765	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Начальная школа

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная овсяная	200	2	5	28	155	185
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	395
Итого за Завтрак			6	15	50	350	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	368
Итого за Второй завтрак					10	44	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	2	2	10	69	85
	Голубцы ленивые	100	11	12	4	173	333
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	2	24	355
	рис с овощами	200	6	4	47	243	241
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (вишня)	200			27	111	378
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			38	24	148	956	
Полдник							
	Макаронник с мясом или печенью	160	12	18	33	311	292
	Соус сметанный*	50	3	1	2	37	354
	Вафли	40	2	12	25	216	580
	Чай с сахаром	200			9	38	392
Итого за Полдник			17	31	69	602	
Итого за день			61	70	277	1952	



Менюготавливаемых блюд

Рацион: Начальная школа

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	200	10	11	32	263	206
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Молоко кипяченое	180					
Итого за Завтрак			12	19	47	399	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	1		22	92	399
	Итого за Второй завтрак			1		22	92
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4	2	10	82	57
	щицель рыбный натуральный	80	4	12	8	116	258
	Пюре картофельное	180	2	5	14	110	321
	Помидоры ломтиком	60	1	4	3	47	14
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	180			22	89	373
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			29	27	115	780	
Полдник	Яйца вареные	40	5	5		63	213
	Икра кабачковая (консервированная)	70	2	9	8	118	150
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Ватрушки из дрожжевого теста с творогом	70	9	5	29	202	458
	Ряженка	180	5	5	8	91	401
Итого за Полдник			30	26	74	642	
Итого за день			72	72	258	1913	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Начальная школа

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная	200	5	4	35	197	168
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	395
	Итого за Завтрак		10	15	64	426	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	1		22	92	399
	Итого за Второй завтрак		1		22	92	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200					
	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	16	6	151	326
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4	5	25	161	205
	Огурцы свежие	60	1		3	14	13
	Компот из сушеных фруктов	200			13	46	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
	Итого за Обед		41	25	105	708	
Полдник	Сырники полуфабрикаты	140	15	19	35	347	231
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2	3	17	99	
	Печенье	40	4		24	119	3
	Чай с сахаром	200			9	38	392
	Итого за Полдник		21	22	85	603	
Итого за день		73	62	276	1829		



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Начальная школа

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	93
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	394
Итого за Завтрак			10	15	43	346	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	368
Итого за Второй завтрак					10	44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	4	13	108	81
	Плов из птицы	200	21	7	34	287	304
	Помидоры ломтиком	60	1	4	3	47	14
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	180			22	89	373
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			44	19	130	867	
Полдник							
	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	180	8	10	13	219	293
	Вафли	40	2	12	25	216	580
	Ряженка	180	5	5	8	91	401
Итого за Полдник			15	27	46	526	
Итого за день			69	61	229	1783	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Начальная школа

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая с молоком, маслом и сахаром	200	6	5	33	203	168
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	200	5	5	15	119	397
	Итого за Завтрак		13	18	63	458	
Второй завтрак	Бананы св	180	3	1	38	171	368
	Итого за Второй завтрак		3	1	38	171	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	3	4	5	95	63
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	12	6	5	165	247
	Пюре картофельное	180	2	5	14	110	321
	Огурцы свежие	60	1		3	14	13
	Компот из сушеных фруктов	200			13	46	376
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед		36	19	98	766		
Полдник	Пудинг из творога с манной крупой	150	23	8	31	286	285
	пряники	40	2	2	30	146	581
	Чай с сахаром	200			9	38	392
	Итого за Полдник		25	10	70	470	
Итого за день		77	48	269	1865		



Менюготавливаемых блюд

Рацион: Начальная школа

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая	200	2		27	121	185
	Бутерброд с маслом и сыром	50	1	7	8	102	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	93	395
Итого за Завтрак			6	10	49	316	
Второй завтрак							
	Яблоки свежие	100			10	44	368
Итого за Второй завтрак					10	44	
Обед							
	Щи зеленые	200	2	5	7	85	68
	Тефтели мясные (говядина)	100	14	10	10	186	287
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4	5	25	161	205
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	2	24	355
	Помидоры ломтиком	60	1	4	3	47	14
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (вишня)	200			27	111	378
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			40	30	132	950	
Полдник							
	Омлет натуральный	100	9	16	2	184	215
	Рулет с джемом	70	4	3	44	222	458
	Чай с сахаром	200			9	38	392
Итого за Полдник			13	19	55	444	
Итого за день			59	59	246	1754	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Начальная школа

Неделя: 2



День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	6	5	37	220	168
	Бутерброд с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	200	5	5	15	119	397
Итого за Завтрак			13	18	67	475	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	1		22	92	399
	Итого за Второй завтрак			1		22	92
Обед	Суп из овощей.	200	2	4	5	59	
	Тефтели рыбные тушеные	80	9	1	8	76	261
	Пюре картофельное	200	2	5	16	123	321
	Свекла отварная	60	1	4	8	56	33
	Компот из плодов яблок и вишни или яблок и смородины	180			22	89	373
	Хлеб Городской	40	9	2	29	168	573
	Хлеб Окский	40	9	2	29	168	574
Итого за Обед			32	18	117	739	
Полдник	Вареники из полуфабриката промышленного производства	180	7	5	36	215	443
	Вафли	40	2	12	25	216	580
	Ряженка	180	5	5	8	91	401
Итого за Полдник			14	22	69	522	
Итого за день			60	58	275	1828	
Итого за период			724	692	2665	19513	
Среднее значение за период			72,4	69,2	266,5	1951,3	





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
	 ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СВЯТО НИКОЛЬСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ГОРОДА МИХАЙЛОВСКА" ДРАНЕЦ НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	01D0B3900067B0E8884DF2F92C058CD895 с 23.08.2023 11:36 по 23.11.2024 11:36 GMT+03:00	14.09.2023 12:01 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа