Школьное меню горячих обедов для организации питания детей 1-4 кл

МБОУ «Усть-Заостровская СОШ»

Рацион:			День: понедельник				
			Пи	щевые вещес	Энерге-		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
Обед				1	1		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-7c
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ кусочками	200	4,44	6	35,5	198	103,04
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
<u> Итого за Обед</u>		840	38,03	24,06	153,72	967,54	
1того за день	•	840	38,03	24,06	153,72	967,54	
Рацион:		Неделя:1			День:	вторник	(лист
			Пи	щевые вещес	ства	Энерге-	Na
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
25					1	-	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,4	5,7	20.3	166,4	54-8c
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,35	10	51,25	пром.
	Курица тушеная в соусе	90	18.9	4,95	3,15	132,39	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4r
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обе		800	42,1	19,8	124,02	846,94	0.2
Итого за день		800	42,1	19,8	124,02	846,94	
пото са долг		1 333	,_	20,0		0.0,0.	(лист
Рацион:		Неделя:1	1 День:			среда	,
			Пи	щевые вещес	ства	Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
Обед							
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	250	6,25	7,23	14,13	146,1	54-11c
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,00	11	30,37	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
1того за Обед		850	40,29	22,21	91,23	731,37	
лтого за день		850	40,29	22,21	91,23	731,37	
		Неделя:1			Лош		(лист
Рацион:		педеля:1		щевые веще		четверг Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		<u> </u>		тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	40/11/06/10	
					1		
Обед	DA GOOGIL HINK					1 1 5 6 0	54-3c
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,9	7,2	17	156,9	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ Биточки из мяса птицы в молочном coyce	250 100	5,9 10,2	7,2 11,7	8,2	179	306
Обед	Биточки из мяса птицы в молочном				8,2 35,59		
Обед	Биточки из мяса птицы в молочном coyce КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С	100	10,2	11,7	8,2	179	306
Обед	Биточки из мяса птицы в молочном coyce КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	100 150	7,77	11,7 5,97	8,2 35,59	179 221,4	306 54-5г
Обед	Биточки из мяса птицы в молочном coyce КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100 150 60	7,77 4,6	11,7 5,97 0,5	8,2 35,59 29,5	179 221,4 140,6	306 54-5г пром.
	Биточки из мяса птицы в молочном coyce КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Компот из ягоды*** ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100 150 60 40	7,77 4,6 2,67	11,7 5,97 0,5 0,47	8,2 35,59 29,5 13,33	179 221,4 140,6 68,33 65,3 51	306 54-5г пром. пром.
	Биточки из мяса птицы в молочном coyce КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Компот из ягоды*** ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100 150 60 40 200 60 860	10,2 7,77 4,6 2,67 0,6 1 32,74	11,7 5,97 0,5 0,47 0,2 3,6 29,64	8,2 35,59 29,5 13,33 15,2 3,8 122,62	179 221,4 140,6 68,33 65,3 51 882,53	306 54-5г пром. пром. 54-13хн
Обед Итого за Обед Итого за день	Биточки из мяса птицы в молочном coyce КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Компот из ягоды*** ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100 150 60 40 200 60	10,2 7,77 4,6 2,67 0,6 1	11,7 5,97 0,5 0,47 0,2 3,6	8,2 35,59 29,5 13,33 15,2 3,8	179 221,4 140,6 68,33 65,3 51	306 54-5г пром. пром. 54-13хн 8.16
Итого за Обе, Итого за день	Биточки из мяса птицы в молочном coyce КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Компот из ягоды*** ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100 150 60 40 200 60 860 860	10,2 7,77 4,6 2,67 0,6 1 32,74	11,7 5,97 0,5 0,47 0,2 3,6 29,64	8,2 35,59 29,5 13,33 15,2 3,8 122,62 122,62	179 221,4 140,6 68,33 65,3 51 882,53 882,53	306 54-5г пром. пром. 54-13хн
1того за Обе,	Биточки из мяса птицы в молочном coyce КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Компот из ягоды*** ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100 150 60 40 200 60 860	10,2 7,77 4,6 2,67 0,6 1 32,74	11,7 5,97 0,5 0,47 0,2 3,6 29,64	8,2 35,59 29,5 13,33 15,2 3,8 122,62 122,62	179 221,4 140,6 68,33 65,3 51 882,53	306 54-5г пром. пром. 54-13хн 8.16

Вес блюда

Пищевые вещества

Наименование блюда

Энерге-

Nº

Прием пищи

			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Обед				•	•	•	<u> </u>
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1	6,1	5,8	81,5	54-83
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2c
	СО СМЕТАНОЙ						
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
Итого за Обе,	Д	840	31,97	21,77	105,13	745,73	
Итого за дені	<u>. </u>	840	31,97	21,77	105,13	745,73	
				•	•	•	(лист
Рацион:		Неделя:	2		День:	понедельник	
	Hamana Caraca	Dan Carra	Пи	щевые вещес	ства	Энерге-	Nº
Прием пиши	Наименование блюда	I Вес блюла I				тическая	1

Рацион:		Неделя:					
Прием пищи		D C	Пν	іщевые вещес	тва	Энерге-	№ рецептуры
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	
Обед		'			1		
	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8c
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3c
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обе	д	800	37,53	28,12	114,94	863,98	
Итого за день	<u> </u>	800	37,53	28,12	114,94	863,98	

FITOIO JU ACIIL	•	000	01,00	20,12	117,57	000,50	
							(лист 7)
Рацион:	Рацион:		2	вторник			
Da		Dan Grunne	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,18	6,11	16,63	131,25	54-6c
	Курица тушеная в соусе	90	18,9	4,95	3,15	132,39	290/330
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,6	117,25	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1xH
Итого за Обе	д	770	30,93	16,59	110,63	716,69	
Итого за день	<u> </u>	770	30,93	16,59	110,63	716,69	

Рацион:		Неделя:	2		(лист 8 День: среда				
	Наименование блюда			іщевые вещес	•	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры		
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы				
Обед				'	•				
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.		
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис)	200	5	5,78	11,3	116,88	54-11c		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ кусочками	200	4,44	6	35,5	198	103,04		
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	7,56	6,84	5,76	115,56	54-3м		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	0,34	22,16	105,53	пром.		
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.		
	КОНЦЕНТРАТА								
Итого за Обе,	Д	825	23,69	24,69	100,32	708,89			
Итого за день	•	825	23.69	24.69	100.32	708.89			

Рацион:		Неделя:	2	День:	(лист э ень:четверг		
_	Наименование блюда		Пи	Пищевые вещества			Nº
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Обед				l.			
	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1c
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	90	12,69	5,13	3,96	113,76	54-25м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
Итого за Обе	ц	810	32,79	22,78	138,66	893,81	
Итого за день	,	810	32,79	22,78	138,66	893,81	

Рацион:		Неделя:	пя: 2 День: пятница					
			Пищевые вещества			Энерге-	No	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Обед					ļ.		Į.	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2c	
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.	
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	90	16,1	13,1	5,6	169,1	П/ф	
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3c	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн	
Итого за Обед	ц	800	32,35	23,63	108,48	741,25		
Итого за день)	800	32,35	23,63	108,48	741,25		
Итого за пери	10Д	8 195	342,42	233,29	1169,75	8098,74		
Среднее значение за период		34,2	23,3	116,9	809,9			