

Согласовано:

Директор «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С. Игитова



/ О.Ф. Гудкова

Утверждаю:

Директор МУП «КШП»



/ Е.Ф. Галиакберова

**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С.
Игитова**

в возрасте от 7-11 лет

Обед

Сезон: все

***Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,***

В.А. Тутельян, Дели Принт 2011 г.

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра из кабачков	40	0,76	3,56	3,08	47,6	
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	200/5	17,84	10,84	19,99	250,01	128
	Биточек из птицы	90	37,16	40,14	56,2	342,97	460
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			65,08	60,66	162,01	1333,78	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста морская промышленного производства	20	0,2	2		24,4	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,54	32,6	58,92	216,38	110
	Ежики с соусом	90	25,77	36,49	55,05	426,27	446
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			62,81	77,62	219,24	1197,4	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	30	0,48	0,14	1,56	8,1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/13	8,8	10,37	27,53	193,55	139
	Печень по-деревенски	90	23,7	11,6	6,5	225	3 041
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	48,75	227,52	212
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			40,11	28,93	113,74	898,37	

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Фасоль консервированная ТТК	30	9,15	1,05	22,35	126	10,01
	Суп рыбный со сметаной	200/10	12,68	16,05	26,15	214,75	136
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом	90	18,72	7	12,51	217,42	53
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			53,08	32,02	151,37	1021,07	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Зеленый горошек консервированный ТТК	30	1,4	1,7	8,88	32,4	
	Суп картофельный с горохом с курицей	200/13	15,97	19,25	29,91	238,84	138
	Плов из курицы	240	19,56	23,6	69,44	482,4	449
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			41,26	46,37	160,67	1085,84	
Итого за день			60,54	64,41	287,78	1841,08	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	30	1,32	0,24	1,32	31,59	
	Суп картофельный с крупой	200/5	14,12	10,36	18,16	239,78	61
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Макаронные изделия	150	5,49	4,5	16,4	227	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		41,64	33,1	106,81	1287,81	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс.		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Фасоль консервированная	30	9,15	1,05	22,35	126	10,01
	Суп-лапша с курицей	200/13	17,98	10,92	16,89	251,86	120
	Капуста, тушеная с мясом	240	20,26	9,89	12,54	220,58	200
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			52,14	23,49	123,2	890,94	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс.		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Зеленый горошек	30	1,4	1,7	8,88	32,4	
	Щи из свежей капусты с	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
	Плов с мясом (свинина,	240	18,36	17,64	46,32	417,96	443
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			41,27	31,53	138,67	953,02	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс.		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	30	1,32	0,24	1,32	31,59	
	Рассольник "Ленинградский"	200/10	14,42	30,31	49,64	229,51	129
	Голубцы мясные (ленивые) с	90/50	26,04	20,86	29,5	300,51	89
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			62,14	60,14	191,85	1118,92	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептуры
Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра из кабачков	40	0,76	3,56	3,08	47,6	
	Суп овощной на курином	200/5	3,69	5,27	16,37	134,17	67
	Тефтели мясные с рисом с	90/50	31,5	44,6	67,28	521,1	423
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05	
Итого за Обед			54,93	60,15	177,22	1204,92	
Итого за период			492,47	440,52	1533,22	10794,29	
Среднее значение за период			49,247	44,052	153,322	1079,429	

Составил

Утвердил

