

Согласовано

Утверждено

БОУ «Гимназия» им А.Г.Артемяевой

ИП Бакулина Т.С.

Заведующая _____ /Юрисарова Ю.Г./

_____/Бакулина Т.С./

Меню приготавливаемых блюд 5-11 класс

Рацион:		Неделя:1			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 100	100	21,44	5,02	4,23	147,56	54-2м(К)
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		810	44,94	19,67	117	828,11	
Итого за день		810	44,94	19,67	117	828,11	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	250	6	2,75	19,38	126,13	54-7с
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100 П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ л	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
Итого за Обед		840	35,79	20,91	123,1	817,67	
Итого за день		840	35,79	20,91	123,1	817,67	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) 250	250	6,25	7,23	14,13	146,1	54-11с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.

ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
Итого за Обед	850	40,29	22,21	91,23	731,37	
Итого за день	850	40,29	22,21	91,23	731,37	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф 100	100	3	2,33	0,89	36	П/Ф
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	200	3,73	9,87	18,13	177,87	54-9г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Итого за Обед	910	22,1	26,67	100,25	730,7		
Итого за день	910	22,1	26,67	100,25	730,7		

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 80	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 100	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	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
Итого за Обед	890	33,13	20,25	111,99	764,39		
Итого за день	890	33,13	20,25	111,99	764,39		

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 100	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ л	200	1,2	0,1	31,6	126	638-2004 Л
Итого за Обед	830	39,37	29,38	135,38	960,92		
Итого за день	830	39,37	29,38	135,38	960,92		

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250	250	2,18	6,11	16,63	131,25	54-6с
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед	800	31,1	16,84	123,17	770,1		
Итого за день	800	31,1	16,84	123,17	770,1		

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							

ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) 200	200	5	5,78	11,3	116,88	54-11с
ГОРОШНИЦА 180	180	17,37	1,53	40,59	245,79	54-21г
КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ 100	100	17,11	19,67		245,78	159
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	45	3,38	0,34	22,16	105,53	пром.
КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
Итого за Обед	815	46,17	33,05	99,65	886,9	
Итого за день	815	46,17	33,05	99,65	886,9	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 250	250	2,2	5,3	13,4	110,4	54-18с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ 100	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
	ПЕЧЕНЬЕ 50	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
Итого за Обед		820	30,6	21,65	145,4	901,55	
Итого за день		820	30,6	21,65	145,4	901,55	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		810	35,07	15,11	120,77	760,2	
Итого за день		810	35,07	15,11	120,77	760,2	
Итого за период		8 375	358,56	225,74	1167,94	8151,91	
Среднее значение за период			35,9	22,6	116,8	815,2	