

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                    | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | стоимость     |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|---------------|
|                      |                                       |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |               |
| Завтрак              | Каша рисовая молочная (вязкая) 200    | 200          | 6                | 5         | 41         | 241                     | 20            |
|                      | Сыр порционно 15                      | 15           | 4                | 4         |            | 51                      | 10            |
|                      | Масло сливочное 8                     | 8            |                  | 6         |            | 57                      | 5             |
|                      | Чай с сахаром                         | 200          |                  |           | 15         | 57                      | 3,03          |
|                      | хлеб пшеничный 30                     | 30           | 5                | 2         | 32         | 161                     | 3             |
|                      | хлеб ржаной 20                        | 20           | 1                |           | 9          | 42                      | 3             |
|                      | Яблоки.180                            | 180          | 1                | 1         | 18         | 85                      | 55            |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>               |              | <b>653</b>       | <b>17</b> | <b>18</b>  | <b>115</b>              | <b>694</b>    |
| Обед                 | Помидоры свежие                       | 30           |                  |           | 1          | 7                       | 18            |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем 200 | 200          | 1                | 2         | 7          | 59                      | 30            |
|                      | Курица тушеная в сметанном соусе.     | 100          | 13               | 22        | 4          | 261                     | 40            |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая 100        | 100          | 5                | 3         | 21         | 131                     | 15            |
|                      | Компот из плодов свежих (яблоки)      | 200          |                  |           | 16         | 47                      | 10            |
|                      | хлеб пшеничный 40                     | 40           | 6                | 2         | 43         | 214                     | 3             |
|                      | хлеб ржаной 30                        | 30           | 2                |           | 13         | 63                      | 3             |
|                      | Печенье 20                            | 20           | 4                | 2         | 13         | 90                      | 10            |
| <b>Итого за Обед</b> |                                       | <b>720</b>   | <b>31</b>        | <b>31</b> | <b>118</b> | <b>872</b>              | <b>129</b>    |
| <b>Итого за день</b> |                                       | <b>1 373</b> | <b>48</b>        | <b>49</b> | <b>233</b> | <b>1566</b>             | <b>228,03</b> |

(лист 2)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность |               |
|----------------------|--|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|---------------|
|                      |  |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |               |
| Завтрак              | Омлет натуральный, запеченный 100        | 100          | 10               | 11        | 2          | 150                     | 15            |
|                      | Чай с сахаром лимоном                    | 200          |                  |           | 15         | 57                      | 5             |
|                      | хлеб пшеничный 30                        | 30           | 5                | 2         | 32         | 161                     | 3             |
|                      | хлеб ржаной 20                           | 20           | 1                |           | 9          | 42                      | 3             |
|                      | Масло сливочное 8                        | 8            |                  | 6         |            | 57                      | 5             |
|                      | Вафли 15                                 | 15           | 1                | 5         | 9          | 81                      | 10            |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                  |              | <b>373</b>       | <b>17</b> | <b>24</b>  | <b>67</b>               | <b>548</b>    |
| Обед                 | Огурцы свежие 30                         | 30           |                  |           | 1          | 3                       | 20            |
|                      | Горошек консервированный 20              | 20           | 1                |           | 1          | 8                       | 19            |
|                      | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200          | 3                | 3         | 21         | 126                     | 25            |
|                      | Котлеты, биточки, шницели говядина 75    | 75           | 13               | 14        | 15         | 240                     | 32,03         |
|                      | Пюре картофельное 130                    | 130          | 3                | 6         | 19         | 143                     | 15            |
|                      | Сок 200                                  | 200          |                  |           | 23         | 100                     | 15            |
|                      | хлеб пшеничный 30                        | 30           | 5                | 2         | 32         | 161                     | 3             |
|                      | хлеб ржаной 30                           | 30           | 2                |           | 13         | 63                      | 3             |
|                      | Апельсин 180                             | 180          | 2                |           | 15         | 77                      | 55            |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                     |              | <b>895</b>       | <b>29</b> | <b>25</b>  | <b>140</b>              | <b>921</b>    |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1 268</b> | <b>46</b>        | <b>49</b> | <b>207</b> | <b>1469</b>             | <b>228,03</b> |

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

среда

День:

| Прием пищи              | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность |        |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |        |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |        |
|                         | Каша ячневая вязкая на молоке                      | 200       | 4                | 3    | 18       | 123                     | 20     |
|                         | Яйцо отварное                                      | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 12,03  |
|                         | Чай с молоком                                      | 200       | 2                | 1    | 17       | 88                      | 5      |
|                         | хлеб пшеничный 30                                  | 30        | 5                | 2    | 32       | 161                     | 3      |
|                         | хлеб ржаной 20                                     | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 3      |
|                         | Печенье 20   | 20        | 4                | 2    | 13       | 90                      | 10     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 510       | 21               | 13   | 89       | 567                     | 53,03  |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |        |
|                         | Огурцы консервированные без уксуса 40              | 40        |                  |      | 1        | 5                       | 18     |
|                         | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200 | 200       | 6                | 5    | 16       | 129                     | 25     |
|                         | Бефстроганов из филе куриного 70                   | 70        | 10               | 10   | 3        | 144                     | 45     |
|                         | Макаронные изделия отварные 100                    | 100       | 6                | 6    | 30       | 205                     | 11     |
|                         | Компот из сухофруктов                              | 200       |                  |      | 25       | 100                     | 15     |
|                         | хлеб пшеничный 30                                  | 30        | 5                | 2    | 32       | 161                     | 3      |
|                         | хлеб ржаной 20                                     | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 3      |
|                         | Яблоки.180   | 180       | 1                | 1    | 18       | 85                      | 55     |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 840       | 29               | 24   | 134      | 871                     | 175    |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 350     | 50               | 37   | 223      | 1438                    | 228,03 |

(лист 4)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность |        |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |        |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |        |
|                         | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" | 200       | 6                | 10   | 39       | 279                     | 20     |
|                         | Сыр порционно 15                                | 15        | 4                | 4    |          | 51                      | 10     |
|                         | Чай с сахаром                                   | 200       |                  |      | 15       | 57                      | 3,03   |
|                         | хлеб пшеничный 20                               | 20        | 3                | 1    | 21       | 107                     | 3      |
|                         | хлеб ржаной 30                                  | 30        | 2                |      | 13       | 63                      | 3      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 465       | 15               | 15   | 88       | 557                     | 29,03  |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |        |
|                         | Огурцы свежие 30                                | 30        |                  |      | 1        | 3                       | 20     |
|                         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200    | 200       | 2                | 4    | 11       | 91                      | 35     |
|                         | Рыба (минтай) запеченная в молочном соусе 75/60 | 75/60     | 5                | 14   | 6        | 174                     | 56     |
|                         | Рис отварной с овощами 100                      | 100       | 4                | 13   | 33       | 266                     | 20     |
|                         | Напиток из плодов шиповника 200                 | 200       | 1                |      | 30       | 137                     | 15     |
|                         | хлеб пшеничный 40                               | 40        | 6                | 2    | 43       | 214                     | 3      |
|                         | хлеб ржаной 20                                  | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 3      |
|                         | Банан 200                                       | 200       | 3                | 1    | 42       | 192                     | 47     |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 925       | 22               | 34   | 175      | 1119                    | 199    |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 390     | 37               | 49   | 263      | 1676                    | 228,03 |



Неделя: 1

День: пятница

Рацион: Площадка школы

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность |        |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |        |
| <b>Завтрак</b>          | Чай с сахаром лимоном                          | 200       |                  |      | 15       | 57                      | 5      |
|                         | Оладьи 120                                     | 120       | 10               | 10   | 53       | 349                     | 25     |
|                         | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности 30    | 30        | 2                | 3    | 17       | 98                      | 12,03  |
|                         | Яблоки.180                                     | 180       | 1                | 1    | 18       | 85                      | 55     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 530       | 13               | 14   | 103      | 589                     | 97,03  |
| <b>Обед</b>             | Свежи помидоры и огурцы 40                     | 40        |                  | 3    | 1        | 36                      | 25     |
|                         | Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 | 200       | 2                | 3    | 16       | 104                     | 30     |
|                         | Жаркое по-домашнему (говядина)120/30           | 150       | 12               | 8    | 18       | 195                     | 45     |
|                         | Сок 200  | 200       |                  |      | 23       | 100                     | 15     |
|                         | хлеб пшеничный 30                              | 30        | 5                | 2    | 32       | 161                     | 3      |
|                         | хлеб ржаной 20                                 | 20        | 1                |      | 9        | 42                      | 3      |
|                         | Печенье 20                                     | 20        | 4                | 2    | 13       | 90                      | 10     |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 660       | 24               | 18   | 112      | 728                     | 131    |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 190     | 37               | 32   | 215      | 1317                    | 228,03 |

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность |               |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|---------------|
|                         |   |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |               |
| Завтрак                 | Запеканка из творога с молоком сгущенным 120    | 120          | 16               | 11        | 17         | 238                     | 25            |
|                         | Масло сливочное 8                               | 8            |                  | 6         |            | 57                      | 5             |
|                         | Чай с сахаром                                   | 200          |                  |           | 15         | 57                      | 3,03          |
|                         | хлеб пшеничный 30                               | 30           | 5                | 2         | 32         | 161                     | 3             |
|                         | Вафли 15  | 15           | 1                | 5         | 9          | 81                      | 10            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>373</b>   | <b>22</b>        | <b>24</b> | <b>73</b>  | <b>594</b>              | <b>46,03</b>  |
| Обед                    | Помидоры свежие 30                              | 30           |                  |           | 1          | 7                       | 20            |
|                         | Суп картофельный рыбный (консервы сайра)с рисом | 200          | 5                | 3         | 21         | 131                     | 30            |
|                         | Котлеты рубленые из филе птицы 70               | 70           | 11               | 11        | 9          | 186                     | 47            |
|                         | Соус сметанный с луком 30                       | 30           | 1                | 3         | 3          | 38                      | 18            |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая 100                  | 100          | 5                | 3         | 21         | 131                     | 15            |
|                         | Компот из плодов свежих (яблоки)                | 200          |                  |           | 16         | 47                      | 15            |
|                         | хлеб пшеничный 30                               | 30           | 5                | 2         | 32         | 161                     | 3             |
|                         | хлеб ржаной 30                                  | 30           | 2                |           | 13         | 63                      | 3             |
|                         | Мандарин  | 100          | 1                |           | 8          | 38                      | 31            |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>790</b>   | <b>30</b>        | <b>22</b> | <b>124</b> | <b>802</b>              | <b>182</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1 163</b> | <b>52</b>        | <b>46</b> | <b>197</b> | <b>1396</b>             | <b>228,03</b> |

(лист 7)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность |               |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|---------------|
|                         |   |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |               |
| Завтрак                 | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" | 200          | 6                | 10        | 39         | 279                     | 20            |
|                         | Масло сливочное 8                               | 8            |                  | 6         |            | 57                      | 5             |
|                         | Булочка домашняя 60                             | 60           | 6                | 13        | 41         | 306                     | 15,03         |
|                         | Чай с молоком                                   | 200          | 2                | 1         | 17         | 88                      | 5             |
|                         | хлеб ржаной 30                                  | 30           | 2                |           | 13         | 63                      | 3             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>498</b>   | <b>16</b>        | <b>30</b> | <b>110</b> | <b>793</b>              | <b>48,03</b>  |
| Обед                    | Огурцы консервированные без уксуса 40           | 40           |                  |           | 1          | 5                       | 20            |
|                         | Суп крестьянский с крупой перловой 200          | 200          | 2                | 4         | 13         | 91                      | 30            |
|                         | Поджарка из мяты 80                             | 80           | 1                | 8         | 6          | 102                     | 43            |
|                         | Пюре картофельное 130                           | 130          | 3                | 6         | 19         | 143                     | 15            |
|                         | Сок 200   | 200          |                  |           | 23         | 100                     | 15            |
|                         | хлеб пшеничный 30                               | 30           | 5                | 2         | 32         | 161                     | 3             |
|                         | хлеб ржаной 30                                  | 30           | 2                |           | 13         | 63                      | 3             |
|                         | Груши 180                                       | 180          | 1                | 1         | 19         | 85                      | 51            |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>890</b>   | <b>14</b>        | <b>21</b> | <b>126</b> | <b>750</b>              | <b>180</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1 388</b> | <b>30</b>        | <b>51</b> | <b>236</b> | <b>1543</b>             | <b>228,03</b> |



Неделя: 2

День: среда

Рацион: Площадка школы

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность |        |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------|
|                         |                                       |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |        |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |           |                  |      |          |                         |        |
|                         | Омлет натуральный, запеченный 120     | 120       | 12               | 13   | 2        | 180                     | 15     |
|                         | Сыр порционно 15                      | 15        | 4                | 4    |          | 51                      | 10     |
|                         | Масло сливочное 8                     | 8         |                  | 6    |          | 57                      | 5      |
|                         | Чай с сахаром лимоном                 | 200       |                  |      | 15       | 57                      | 5      |
|                         | хлеб пшеничный 20                     | 20        | 3                | 1    | 21       | 107                     | 3      |
|                         | хлеб ржаной 30                        | 30        | 2                |      | 13       | 63                      | 3      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 393       | 21               | 24   | 51       | 515                     | 41     |
| <b>Обед</b>             |                                       |           |                  |      |          |                         |        |
|                         | Огурцы свежие 30                      | 30        |                  |      | 1        | 3                       | 20     |
|                         | Горошек консервированный 20           | 20        | 1                |      | 1        | 8                       | 19     |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем 200 | 200       | 1                | 2    | 7        | 59                      | 30     |
|                         | Гуляш из говядины 80                  | 80        | 14               | 8    | 3        | 143                     | 34,03  |
|                         | Макаронные изделия отварные 100       | 100       | 6                | 6    | 30       | 205                     | 16     |
|                         | Компот из сухофруктов                 | 200       |                  |      | 25       | 100                     | 15     |
|                         | хлеб пшеничный 30                     | 30        | 5                | 2    | 32       | 161                     | 3      |
|                         | хлеб ржаной 30                        | 30        | 2                |      | 13       | 63                      | 3      |
|                         | Банан 200                             | 200       | 3                | 1    | 42       | 192                     | 47     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | 890       | 32               | 19   | 154      | 934                     | 187,03 |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | 1 283     | 53               | 43   | 205      | 1449                    | 228,03 |

(лист 9)

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Каша манная (жидкая) на молоке               | 220       | 8                | 6    | 43       | 265                     | 20          |
|                         | Масло сливочное 8                            | 8         |                  | 6    |          | 57                      | 5           |
|                         | Чай с сахаром                                | 200       |                  |      | 15       | 57                      | 3,03        |
|                         | хлеб пшеничный 20                            | 20        | 3                | 1    | 21       | 107                     | 3           |
|                         | хлеб ржаной 30                               | 30        | 2                |      | 13       | 63                      | 3           |
|                         | Печенье 20                                   | 20        | 4                | 2    | 13       | 90                      | 10          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 498       | 17               | 15   | 105      | 639                     | 44,03       |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Свежи помидоры и огурцы 40                   | 40        |                  | 3    | 1        | 36                      | 25          |
|                         | Суп картофельный с мясными фрикадельками 200 | 200       | 8                | 7    | 13       | 144                     | 35          |
|                         | Плов с филе кур. 180                         | 180       | 4                | 7    | 34       | 216                     | 49          |
|                         | Сок 200                                      | 200       |                  |      | 23       | 100                     | 15          |
|                         | хлеб пшеничный 30                            | 30        | 5                | 2    | 32       | 161                     | 3           |
|                         | хлеб ржаной 30                               | 30        | 2                |      | 13       | 63                      | 3           |
|                         | Яблоки.180                                   | 180       | 1                | 1    | 18       | 85                      | 55          |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 860       | 20               | 20   | 134      | 805                     | 184         |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 358     | 37               | 35   | 239      | 1444                    | 228,03      |

Рацион: Площадка школы

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда                           | Вес блюда     | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность |               |
|-----------------------------------|--|---------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|
|                                   |  |               | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                         |               |
| <b>Завтрак</b>                    |  |               |                  |             |              |                         |               |
|                                   | Каша ячневая вязкая на молоке                | 200           | 4                | 3           | 18           | 123                     | 20            |
|                                   | Яйцо отварное                                | 40            | 5                | 5           |              | 63                      | 12,03         |
|                                   | Масло сливочное 8                            | 8             |                  | 6           |              | 57                      | 5             |
|                                   | Вафли 15                                     | 15            | 1                | 5           | 9            | 81                      | 10            |
|                                   | Чай с сахаром лимоном                        | 200           |                  |             | 15           | 57                      | 5             |
|                                   | хлеб пшеничный 20                            | 20            | 3                | 1           | 21           | 107                     | 3             |
|                                   | хлеб ржаной 30                               | 30            | 2                |             | 13           | 63                      | 3             |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  | <b>513</b>    | <b>15</b>        | <b>20</b>   | <b>76</b>    | <b>551</b>              | <b>58,03</b>  |
| <b>Обед</b>                       |  |               |                  |             |              |                         |               |
|                                   | Огурцы свежие 50                             | 50            |                  |             | 1            | 5                       | 30            |
|                                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 | 200           | 2                | 4           | 11           | 91                      | 35            |
|                                   | Тефтели мясные с рисом соусом 60/30          | 90            | 8                | 8           | 7            | 131                     | 27            |
|                                   | Пюре картофельное 130                        | 130           | 3                | 6           | 19           | 143                     | 15            |
|                                   | Напиток Витаминный                           | 200           |                  |             | 17           | 70                      | 10            |
|                                   | хлеб пшеничный 30                            | 30            | 5                | 2           | 32           | 161                     | 3             |
|                                   | хлеб ржаной 20                               | 20            | 1                |             | 9            | 42                      | 3             |
|                                   | Банан 200                                    | 200           | 3                | 1           | 42           | 192                     | 47            |
| <b>Итого за Обед</b>              |  | <b>920</b>    | <b>22</b>        | <b>21</b>   | <b>138</b>   | <b>835</b>              | <b>170</b>    |
| <b>Итого за день</b>              |  | <b>1 433</b>  | <b>37</b>        | <b>41</b>   | <b>214</b>   | <b>1386</b>             | <b>228,03</b> |
| <b>Итого за период</b>            |  | <b>13 196</b> | <b>427</b>       | <b>432</b>  | <b>2232</b>  | <b>14684</b>            |               |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |               | <b>42,7</b>      | <b>43,2</b> | <b>223,2</b> | <b>1468,4</b>           |               |

Составил

Светлана

Утвердил

