

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Дети горячее питание (7-11 лет) МБОУ
Мишелёвская СОШ****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом 30	30	4	15	9	150	
	Каша "Дружба" 200	200	7	8	35	241	
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	3	2	21	113	
	Йогурт питьевой 200	200	6	5	8	101	
Итого за Завтрак		630	20	30	73	605	
Итого за день		630	20	30	73	605	

(лист 2)

**Рацион: Дети горячее питание (7-11 лет) МБОУ
Мишелёвская СОШ****Неделя: 1****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек 60	60	2		4	35	
	Омлет с сыром твердым 200	200	27	41	4	494	
	Чай с сахаром (1/10)	200			12	49	
	Бутерброд с джемом 50	50	2	4	33	176	
Итого за Завтрак		510	31	45	53	754	
Итого за день		510	31	45	53	754	

(лист 3)

**Рацион: Дети горячее питание (7-11 лет) МБОУ
Мишелёвская СОШ****Неделя: 1****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи натуральные (огурцы) 100	100		2		43	
	Рис припущенный (длиннозерный) 200	200	5	7	47	208	
	Рыба (минтай) отварная с овощами 100	100	18	1		79	
	Чай с лимоном 200	200			15	62	
	Булочка 50	50	4	8	34	345	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
Итого за Завтрак		700	31	19	121	905	
Итого за день		700	31	19	121	905	

(лист 4)

**Рацион: Дети горячее питание (7-11 лет) МБОУ
Мишелёвская СОШ****Неделя: 1****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая 50	50	1	4	4	59	
	Птица отварная 70	70	8	6		85	
	Макаронные изделия отварные 200	200	7	7	47	281	
	Компот из кураги 200	200	1		28	114	
	Хлеб ржаной 50	50	2		13	66	
Итого за Завтрак		570	19	17	92	605	
Итого за день		570	19	17	92	605	

Рацион: Дети горячее питание (7-11 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога паровой	150	28	22	44	483	
	Молоко сгущенное 50	50	5	6	39	230	
	Яблоко 200	200	3	5	19	107	
	Чай с сахаром (1/10)	200			12	49	
Итого за Завтрак		600	36	33	114	869	
Итого за день		600	36	33	114	869	

(лист 6)

Рацион: Дети горячее питание (7-11 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом 30	30	4	15	9	150	
	Каша рисовая молочная жидкая 200	200/5	5	7	33	210	
	Какао с молоком концент 200	200	3	3	14	94	
	Йогурт питьевой 200	200	6	5	8	101	
	Печенье 50	50					
Итого за Завтрак		685	18	30	64	555	
Итого за день		685	18	30	64	555	

(лист 7)

Рацион: Дети горячее питание (7-11 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром твердым 70	200	78	117	12	1411	
	Зеленый горошек 60	60	2		4	35	
	Мандарины 200	200	4	3	38	135	
	Чай с сахаром (1/10)	200			12	49	
Итого за Завтрак		660	84	120	66	1630	
Итого за день		660	84	120	66	1630	

(лист 8)

Рацион: Дети горячее питание (7-11 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные (помидоры) 50	50					
	Картофельное пюре 200	200	4	8	31	214	
	Кнели рыбные припущенные	100	14	1	6	89	
	Хлеб ржаной 100	100	4	1	27	132	
	Какао с молоком концент 200	200	3	3	14	94	
Итого за Завтрак		650	25	13	78	529	
Итого за день		650	25	13	78	529	

Рацион: Дети горячее питание (7-11 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая 200	200	12	7	60	352	
	Гуляш из говядины 60	60	7	7	1	94	
	Сыр твердый 20	20	5	5		69	
	Хлеб ржаной 50	50	2		13	66	
	Напиток из плодов шиповника 200	200	1		21	88	
Итого за Завтрак		530	27	19	95	669	
Итого за день		530	27	19	95	669	

(лист 10)

Рацион: Дети горячее питание (7-11 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи натуральные (помидоры) 100	100	1	9	4	100	
	Плов из бройлера-цыпленка	200					
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
	Булочка 50	50	4	8	34	345	
	Компот из кураги 200	200	1		28	114	
Итого за Завтрак		600	10	18	91	727	
Итого за день		600	10	18	91	727	
Итого за период		6 135	301	344	847	7848	
Среднее значение за период			30,1	34,4	84,7	784,8	

Составил _____ МБОУ Мишелёв

Утвердил _____