

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети Внебюджет (12-18 лет) МБОУ

Мишелёвская СОШ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные (огурцы) 100	100		2		43	
	Суп-лапша домашняя 250	250	2	5	14	109	
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10	7	46	293	
	Соус молочный 50	50					
	Котлета мясная (фарш говяжий)	100	18	17	14	286	
	Сок натуральный-нектар	200			10	40	
	Хлеб ржаной 50	50	2		13	66	
Итого за Обед		930	32	31	97	837	
Итого за день		930	32	31	97	837	

(лист 2)

Рацион: Дети Внебюджет (12-18 лет) МБОУ

Мишелёвская СОШ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные (помидоры) 100	100	1	9	4	100	
	Рассольник ленинградский с перловкой 200	200	2	4	11	85	
	Плов из бройлера-цыпленка 210	210					
	Вафли 100	100					
	Кисель из свежемороженой ягоды 200	200		1	12	59	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
	Итого за Обед		860	7	15	52	412
Итого за день		860	7	15	52	412	

(лист 3)

Рацион: Дети Внебюджет (12-18 лет) МБОУ

Мишелёвская СОШ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы) 100	100	1		2	13	
	Бутерброд с сыром твердым 35	35	24	30		363	
	Борщ с капустой и картофелем 200	200	5	6	10	114	
	Картофельное пюре 200	200	4	8	31	214	
	Печень по-строгановски 110	110	12	10	3	163	
	Компот из консервированных плодов 200	200			15	75	
	Хлеб ржаной 30	30	1		8	40	
	Итого за Обед		875	47	54	69	982
Итого за день		875	47	54	69	982	

(лист 4)

Рацион: Дети Внебюджет (12-18 лет) МБОУ

Мишелёвская СОШ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные (огурцы) 100	100		2		43	
	Уха с крупой	250					
	Капуста тушеная 200	200	5	6	27	174	
	Тефтели мясные с рисом (ёжики)	100	10	15	11	221	
	Чай с молоком концентрированным 200	200	1	1	13	67	
	Хлеб пшеничный 100	100	8	1	49	245	
	Итого за Обед		950	24	25	100	750
Итого за день		950	24	25	100	750	

Рацион: Дети Внебюджет (12-18 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные (помидоры) 50	50					
	Рассольник ленинградский с перловкой 200	200	2	4	11	85	
	Плов из отварной говядины	200	15	15	39	352	
	Компот из кураги 200	200	1		28	114	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
Итого за Обед		700	22	20	103	719	
Итого за день		700	22	20	103	719	

(лист 6)

Рацион: Дети Внебюджет (12-18 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая 50	50	1	4	4	59	
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы 250/25	250/25					
	Макаронные изделия отварные 200	200	7	7	47	281	
	Птица отварная с зеленью 100	100	14	10		142	
	Чай с молоком концентрированным 200	200	1	1	13	67	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
	Мандарины 100	100	1		8	38	
Итого за Обед		975	28	23	97	755	
Итого за день		975	28	23	97	755	

(лист 7)

Рацион: Дети Внебюджет (12-18 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза отварная	100	9	6	62	333	
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	2	5	8	83	
	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	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
	Булочка 50	50	4	8	34	345	
Итого за Обед		950	42	28	191	1278	
Итого за день		950	42	28	191	1278	

(лист 8)

Рацион: Дети Внебюджет (12-18 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные (огурцы) 100	100		2		43	
	Борщ с капустой и картофелем 200	200	5	6	10	114	
	Каша пшеничная рассыпчатая 200	200	9	11	49	328	
	Тефтели мясные с рисом (ёжики)	100	10	15	11	221	
	Кисель из джема 200	200			21	85	
	Вафли 100	100					
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	25	168	
Итого за Обед		950	28	35	116	959	
Итого за день		950	28	35	116	959	

Рацион: Дети Внебюджет (12-18 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные (помидоры) 100	100	1	9	4	100	
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы 250/25	250/25					
	Макаронные изделия отварные 200	200	7	7	47	281	
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	14	2	194	
	Чай с лимоном 200	200			15	62	
	Хлеб пшеничный 100	100	8	1	49	245	
Итого за Обед		975	31	31	117	882	
Итого за день		975	31	31	117	882	

(лист 10)

Рацион: Дети Внебюджет (12-18 лет) МБОУ
Мишелевская СОШ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи натуральные (огурцы) 100	100		2		43	
	Свекольник 200	200	2	4	9	75	
	Каша гречневая рассыпчатая 200	200	12	7	60	352	
	Курица в соусе с томатом 125	125	17	18	3	242	
	Сок натуральный-нектар	200			10	40	
	Хлеб ржаной 100	100	4	1	27	132	
Итого за Обед		925	35	32	109	884	
Итого за день		925	35	32	109	884	
Итого за период		9 090	296	294	1051	8458	
Среднее значение за период			29,6	29,4	105,1	845,8	

Составил _____ МБОУ Мишелёв

Утвердил _____