

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Чекасова М.В.

Директор БМАОУ СОШ №1 _____ Кутявина Т.Ю.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Осенне-Зимний**Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше****1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60	45
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	119	103
Плов из говядины	100/180	30,76	29,54	44,6	567	265
Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	47,1	262	421
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389
Всего в Обед	957	45,31	40,67	145,03	1 140	
Всего в день	957	45,31	40,67	145,03	1 140	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104	82
Курица, тушеная в соусе (соус сметанный)	100/50	26,98	32,21	6,3	423	290
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	165	312
Горошек зеленый	15	0,43	0,03	0,9	6	
ЙОГУРТ	200	10	3	7	96	386
Бутерброд с маслом и сыром	25/7/10	5,31	7,69	9,36	128	3
Хлеб ржаной	54	3,56	0,65	18,41	95	
Всего в Обед	891	51,76	54,26	77,43	1 017	
Всего в день	891	51,76	54,26	77,43	1 017	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	71	24
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96
Тефтели 1-й вариант (говядина)	100/50	14,63	18,81	17,56	298	278
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	309
Напиток "ВитоЛайт" (апельсин)	200			8,64	35	
Ватрушка с творогом	75	4,54	2,42	44,01	216	410
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Всего в Обед	982	30,54	38,12	126,18	976	
Всего в день	982	30,54	38,12	126,18	976	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Суп с крупой	250	0,71	4,8	1,89	51	115
Запеканка из творога со сгущ.	200/20	40,92	30,96	78,4	756	223
Бутерброд с маслом и сыром	25/7/10	5,31	7,69	9,36	128	3
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	54	3,56	0,65	18,41	95	
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Обед	881	50,97	44,52	132,86	1 122	
Всего в день	881	50,97	44,52	132,86	1 122	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Суп из овощей с фрикадельками	250	6,6	6,86	9,19	125	99
Гуляш из говядины	100/50	28,82	31,08	5,88	419	260
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,32	7,31	46,37	293	302
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
Булочка с повидлом обсыпная	50	3,3	7,18	20,57	160	426
Хлеб ржаной	54	3,56	0,65	18,41	95	
Всего в Обед	884	53,28	53,36	121,18	1 180	
Всего в день	884	53,28	53,36	121,18	1 180	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,47	68	20
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	90	88
Печень, тушенная в соусе (говядина, сметанный соус)	100/50	25,79	17,88	9,08	300	261
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	309
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Булочка школьная	50	4,17	1,6	22,42	121	428
Всего в Обед	930	42,28	38,62	89,55	882	
Всего в день	930	42,28	38,62	89,55	882	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат "Здоровье"	100	1,22	10,07	8,35	128	ТТК №7
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	106
Котлеты из говядины	100	15,28	13,64	11,72	231	268
Рагу из овощей	180	3,23	14,73	17,53	216	143
Бутерброд с маслом и сыром	25/7/10	5,31	7,69	9,36	128	3
ЙОГУРТ	200	10	3	7	96	386
Хлеб ржаной	54	3,56	0,65	18,41	95	
Всего в Обед	926	40,8	52,56	87,76	1 000	
Всего в день	926	40,8	52,56	87,76	1 000	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	74	29
Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	111
Шницель рыбный натуральный (минтай, соус сметанный)	100/30	15,62	13,91	10,76	231	235
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252	304
Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,36	41,13	320	426
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Всего в Обед	987	32,86	46,16	142,1	1 126	
Всего в день	987	32,86	46,16	142,1	1 126	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76	98
Котлеты рубленые из филе бройлер-цыплят	100	9,4	10,68	7,11	162	295
Омлет натуральный	180/5	17,8	31,67	3,29	369	210
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Бутерброд с маслом и сыром	25/7/10	5,31	7,69	9,36	128	3
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Обед	904	36,83	55,77	76,87	947	
Всего в день	904	36,83	55,77	76,87	947	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
Тефтели 2-й вариант (говядина)	100/50	13,61	18,24	17,45	288	279
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	171	310
Кисель "ВИТОШКА"	200			188	95	ТТК№82
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	421
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Всего в Обед	857	28,17	30,85	283,79	882	
Всего в день	857	28,17	30,85	283,79	882	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,07	39,86	49,95		
---	--------------	--------------	--------------	--	--