

Меню приготовления блюд на осенне-зимний период

Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181	
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8	144	144	15	
	Итого за Завтрак	550	29,38	37,75	111,99	924,78		61-01
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		900	36,49	39,24	231,47	1451,06		90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39 р	480	6,11	3,74	74,68	388,82		30-39
Итого за день		1 930	71,98	80,73	418,14	2764,66		181-40

(лист 2)

Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210	
	Горошек овощной (консервированный)	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Итого за Завтрак	580	31,04	45,72	78,74	669,94		61-01
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	

Итого за Обед	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	100	1,9	8,9	7,7	119	57	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
		922	26,22	33,63	109,31	877,77		90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл)								
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39 р	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
		502	4,22	5,87	38,04	242,95		30-39
Итого за день		2 004	61,48	85,22	226,09	1790,66		181-40



Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше

Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1				День: среда		№ рецептуры	Цена
			Пищевые вещества				Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	70/50	7,59	17,57	12,67	243,27	279			
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171			
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527			
Итого за Завтрак		570	18,04	62,14	84,46	987,1			61-01	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102			
	Макаронник с мясом	200	26,34	29,39	37,82	524,28	285			
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	100	2,3	2,68	9,78	73,54	321			
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
Итого за Обед		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл)										
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Суп картофельный с горохом	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354			
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	480	9,53	49,11	61,96	768,08			30-39	
Итого за день		1 870	72,22	195,15	289,74	3306,68				

Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше

Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше			Неделя: 1		День: четверг			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Запеканка из творога	240	46,37	44,06	46,03	765,36	223		
	Стушённое молоко	40	15,8	17,4	108,8	640	579		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Завтрак		550	70,97	65,08	223,49	1761,96		61-01	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82		
	Плов из курицы	200	20,49	24,41	34,91	444,93	291		
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62		
	Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		820	33,24	33,5	127,3	990,38		90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл)									
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389		

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39 р									
		480	5,04	6,28	47,15	278,15		30-39	
Итого за день		1 850	109,25	104,86	397,94	3030,49		181-40	



Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи

Наименование блюда

Вес блюда

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность

№ рецептуры

Цена

Завтрак

Печень, тушенная в соусе

70/20

12,36

8,61

8,08

160,13

261

Каша рассыпчатая гречневая с маслом

180

10,16

10,79

49,75

341,94

171

Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)

100

0,4

65

250

70

Чай с сахаром.

200

0,07

0,02

15

60

Хлеб пшеничный

40

3,09

1,2

19,92

121,6

560

Итого за Завтрак

Обед

Суп картофельный с крупой(ячневый)

250

1,97

2,71

12,11

85,75

101

Котлеты, биточки мясные.

100

12,56

28,69

15,09

370,07

268

Картофельное пюре с маслом

180

3,87

11,19

26,01

225,22

128

Икра свекольная

100

1,37

7,6

9,39

110,89

75

Компот из смеси сухофруктов

200

1,1

42,28

179,37

349

Хлеб пшеничный

30

2,32

0,9

14,94

91,2

560

Хлеб ржано-пшеничный

40

6,48

2,72

33,76

185,6

527

Итого за Обед

Льготная категория питающихся (5-11кл)

Суп картофельный с крупой(ячневый)

250

1,97

2,71

12,11

85,75

101

Хлеб пшеничный

30

2,32

0,9

14,94

91,2

560

Компот из смеси сухофруктов

200

1,1

42,28

179,37

349

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р

Итого за день

1 990

61,14

78,04

380,66

2538,09

181-40

Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи

Наименование блюда

Вес блюда

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность

№ рецептуры

Цена

Завтрак

Суп молочный с вермишелью.

250

5,47

4,75

17,96

150

120

Кофейный напиток .

200

19,96

79,8

379

Хлеб пшеничный

30

2,32

0,9

14,94

91,2

560

Хлеб ржано-пшеничный

40

6,48

2,72

33,76

185,6

527

Масло сливочное ( порциями)

10

0,08

7,25

0,13

66,1

14

Сыр твердый (порциями)

20

9,28

11,8

144

15

Итого за Завтрак

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем.

250

1,77

4,95

7,9

89,75

88

Жаркое по-домашнему

200

14,54

35,5

19,67

459,68

259

Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)

100

2,95

0,19

6,19

38,1

131

Кисель из яблок сушеных

200

0,06

0,05

31,4

127,63

354

Хлеб пшеничный

30

2,32

0,9

14,94

91,2

560

Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Льготная категория питающихся (5-11кл)		820	28,12	44,31	113,86	991,96		90-00
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39 р		480	5,19	5,85	65,12	360,32		30-39
Итого за день		1 850	56,94	77,58	265,73	2068,98		181-40



Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8		105	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74		287,66	171	
	Салат из свежесытой отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26		92,8	52	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2		62	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92		121,6	560	
Итого за Завтрак		642	22,23	21,21	89,92		669,06		61-01
Обед	Суп картофельный с горохом	250	7,15	48,16	15,62		549,25	102	
	Птица тушенная в соусе сметанном	100	11,94	10,12	3,51		153	230	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75		341,94	171	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	100	1,71	5	8,46		85,7	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28		179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94		91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76		185,6	527	
		900	40,86	77,69	168,32		1586,06		90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл)									
Итого за Обед	Суп картофельный с горохом	250	7,15	48,16	15,62		549,25	102	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94		91,2	560	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4		127,63	354	
		480	9,53	49,11	61,96		768,08		30-39
	Итого за день	2 022	72,62	148,01	320,2		3023,2		181,40

Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	250/20	27,81	23,49	48,06		516,38	222	
	Кофейный напиток	200			19,96		79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94		91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76		185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13		66,1	14	
Итого за Завтрак		550	36,69	34,36	116,85		939,08		61-01
Обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79		144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55		202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09		407,03	171	
	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29		125,1	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2		62	377	
Итого за Обед		30	2,32	0,9	14,94		91,2	560	

Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл)		922	21,8	73,85	108,62	1217,91		
	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39 р		502	6,01	5,51	48,93	297,45		30-398
Итого за день		1 974	64,5	113,72	274,4	2454,44		181-40



Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше				Неделя: 2		День: четверг			(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	204			
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527			
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14			
Итого за Завтрак		530	29,67	33,87	116,64	906,26		61-01		
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96			
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261			
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128			
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349			
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527			
		900	29,92	29,47	202,95	1216,56		90-00		
Льготная категория питающихся (5-11кл)										
Итого за Льготную категорию питающихся (5-11кл) по 30,39 р	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96			
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349			
Итого за день		480	5,44	5,99	69,2	377,82		30-39		
Итого за день		1 910	65,03	69,33	388,79	2500,64		181-40		
Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше									(лист 10)	

Рацион: Меню Миллерово с 12 лет и старше										(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2			День: пятница			№ рецептуры	Цена	
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность					
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Птица отварная с соусом.	100	24,02	30,69	1,51	377,96	288				
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305				
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377				
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560				
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14				
Итого за Завтрак		552	31,69	44,32	80,76	867,6		61-01			
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82				
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268				
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171				
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52				
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389				
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527				
Итого за Обед		900	27,07	84,63	112,35	1333,65		90-00			
Льготная категория питающихся (5-11 кл)											

Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82	
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 30,39 р	480	5,04	6,28	47,15	278,15		30-39
Итого за День	1 932	63,8	135,23	240,26	2479,4		181-40

Итого за период		19 332	698,96	1087,87	3201,95	25957,24	
Среднее значение за период			69,9	108,8	320,2	2595,7	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

