

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Нижневартовск СД 1-4 кл (1 смена) со 2 з

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Томаты свежие порциями	35	0,39		4,82	43,3	835,07
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,23
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		515	22,34	20	39,67	414,1	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
Итого за Завтрак 2		150	0,6	1	18	70,5	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Сметана порц.	5	0,13	1	0,17	10,3	986
	Бигус	200	18	13	5,2	213	2,07
	Напиток из вишни с/м без сахара	200	0,12		0,85	5,1	930,04
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		775	26,8	24	40,44	487,2	
Итого за день		1 440	49,74	45	98,11	971,8	

(лист 2)

Рацион: Нижневартовск СД 1-4 кл (1 смена) со 2 з

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5			53,7	14 538
	Овощи свежие (порциями)	80	0,56		1,52	8,8	1 521,02
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая без сахара	180	6,44	8	21,73	181,4	6,52
	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,06		0,2		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		512	12,54	8	33,47	296,1	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
Итого за Завтрак 2		150	0,6	1	18	70,5	
Обед							
	Овощи свежие (порциями)	100	0,7		1,9	11	1 521,02
	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Рагу из овощей с отварным мясом (говядина I к.)	160	12,73	14	16,07	239,4	14 505,02
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		701	21,61	21	45,19	450,6	
Итого за день		1 363	34,75	30	96,66	817,2	

Рацион: Нижневартовск СД 1-4 кл (1 смена) со 2 з Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28		0,76	4,4	1 521,02
	Котлета Домашняя*	90	12,76	17	11,62	256,2	661,04
	Овощи тушеные в молочном соусе	150	4,64	5	16,79	129,2	7,36
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
Итого за Завтрак		500	21,8	25	40,54	482,6	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
Итого за Завтрак 2		150	0,6	1	18	70,5	
Обед							
	Перец болгарский свежий порционно	60	0,48		7,55	33	836,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	124,01
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6	986
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5	7,17
	Компот из клубники и смородины св/м без сахара	200	0,24		3	14,8	393,07
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		771	30,76	22	43,8	560	
Итого за день		1 421	53,16	48	102,34	1113,1	

(лист 4)

Рацион: Нижневартовск СД 1-4 кл (1 смена) со 2 з Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Морковь тушеная с зеленым горошком	150	2,79	7	10,27	119,6	5,4
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,07	33,1	1 259,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Чай без сахара	200					10,18
Итого за Завтрак		515	25,32	17	31,28	405,9	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
Итого за Завтрак 2		150	0,6	1	18	70,5	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	4	2,04	44,3	1 249
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Сметана 20% жирности	5	0,13	1	0,17	10,2	5,8
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Говядина в соусе (Онищенко)	100	14,59	11	5,44	210,6	437,2
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,23
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		755	26,36	27	47,88	570,3	
Итого за день		1 420	52,28	45	97,16	1046,7	

Рацион: Нижневартовск СД 1-4 кл (1 смена) со 2 з

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Омлет натуральный паровой	200	19,83	19	5,63	266,7	4,11
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	55	3,63	1	18,37	95,7	1 628
Итого за Завтрак		515	25,39	22	32,35	425,4	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
Итого за Завтрак 2		150	0,6	1	18	70,5	
Обед							
	Горошек зеленый отварной с растительным маслом	60	1,8	2	3,77	40,6	14 538,93
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	4	3,04	49,4	14 538,49
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	Чикенбол с молочным соусом СД	90	21,42	11	4,44	199,4	1 633,99
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	5,04	5	32,73	198,9	1 001
	Морс из ягод без сахара	200	0,45		3,95	21	478,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
Итого за Обед		735	34,67	25	54,74	579,4	
Итого за день		1 400	60,66	48	105,09	1075,3	

(лист 6)

Рацион: Нижневартовск СД 1-4 кл (1 смена) со 2 з

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42		1,14	6,6	1 521,02
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,07	33,1	1 259,01
	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	190	129,2	6	28,86	110,2	6,27
	Чай ягодный без сахара	200	0,11		0,79	4,8	971,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		505	137,13	16	40,88	279,5	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
Итого за Завтрак 2		150	0,6	1	18	70,5	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Суп из овощей	200	1,6	4	5,06	59,2	116
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	90	15,28	18		224,7	1 194
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,49	3	0,85	31,4	1 630,02
	Овощи тушеные в молочном соусе	150	4,64	5	16,79	129,2	7,36
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		780	31,74	37	50,28	658	
Итого за день		1 435	169,47	54	109,16	1008	

Рацион: Нижневартовск СД 1-4 кл (1 смена) со 2 з

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	Рагу из овощей	150	2,41	11	13,59	166	959,03
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		500	26,16	18	36,59	501,3	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
Итого за Завтрак 2		150	0,6	1	18	70,5	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем с маслом растительным	100	0,95	20	3,32	199,4	809,01
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	200	11,12	3	0,68	74	14 613,19
	Рыба тушеная в томате с овощами без сахара	100	17,03	9	2,75	148,3	1 070,04
	Капуста тушеная без муки, с маслом растительным	180	3,86	7	12,4	125,9	1 562,02
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		830	36,26	40	35,85	634,6	
Итого за день		1 480	63,02	59	90,44	1206,4	

(лист 8)

Рацион: Нижневартовск СД 1-4 кл (1 смена) со 2 з

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42		1,14	6,6	1 521,02
	Пудинг творожный запеченный (из творога нежирного) без сметаны без сахара	180	27,99	7	15,51	248,1	1 073,08
	Соус молочный (1 вариант)	30	0,62	1	1,81	22,5	1 633,99
	Чай с шиповником (без сахара)	200			11,18	44,7	854,07
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		500	31,01	8	39,66	374,1	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
Итого за Завтрак 2		150	0,6	1	18	70,5	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,6	40,9	12,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	4	3,04	49,4	14 538,49
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Котлета Медвежья лапа без риса	90	17,86	16	5,69	235,2	482,02
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Морковь тушеная с зеленым горошком	150	2,79	7	10,27	119,6	5,4
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,81		12,26	51,9	11,27
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		780	29,18	36	48,24	625,5	
Итого за день		1 430	60,79	45	105,9	1070,1	

Рацион: Нижневартовск СД 1-4 кл (1 смена) со 2 з

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,07	33,1	1 259,01
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,23
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		505	22,73	24	34,27	443	
Завтрак 2	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
	Итого за Завтрак 2	150	0,6	1	18	70,5	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	3	11,68	92,6	14 538,58
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Рагу из овощей (ДООУ Н.Тагил)	150	2,41	11	13,59	166	959,03
	Компот из ягод без сахара	200	0,2		1,46	8,8	917,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Итого за Обед	730	30,74	42	49,88	607	
Итого за день	1 385	54,07	67	102,15	1120,5		

(лист 10)

Рацион: Нижневартовск СД 1-4 кл (1 смена) со 2 з

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная Дружба	100	13,11	5	6,07	121,9	830,01
	Кабачки, припущенные с овощами	200	2	7	14,08	81,1	1 633,06
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Итого за Завтрак	550	19,86	15	39,2	320	
Завтрак 2	Кефир 3,2% жирности	150	4,35	5	6	84,6	5,6
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Итого за Завтрак 2	170	5,67	5	12,68	119,4	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		6	33	836
	Свекольник со сметаной без сахара	200	2,31	3	15,98	103,3	1 033,02
	Мясо птицы отварное	10	2,38	2	0,1	24,5	826
	Бигус	240	21,6	16	6,24	255,6	2,07
	Морс из ягод без сахара	200	0,45		3,95	21	478,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Итого за Обед	750	29,86	21	45,63	507	
Итого за день	1 470	55,39	41	97,51	946,4		

Итого за период	14 244	653,33	482	1004,52	10375,5	
Среднее значение за период	1 424,4	65,3	48,2	100,5	1037,6	

Составил

Утвердил _____