

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Нижневартовск СД 5-11 кл (1 смена) со 2

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	180	5,58	4	25,18	162	845,23
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Завтрак</b>		565	24,59	21	50,54	475,9	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	0,6	1	18	70,5	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	836
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	300	2,13	7	13,83	124,3	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	220	19,8	15	5,72	234,3	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
<b>Итого за Обед</b>		885	29,28	27	47,27	551,3	
<b>Итого за день</b>		1 600	54,47	49	115,81	1097,7	

(лист 2)

Рацион: Нижневартовск СД 5-11 кл (1 смена) со 2

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	200	7,16	8	24,14	201,6	6,52
	Чай с лимоном (без сахара)	207	0,06		0,2		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	55	3,63	1	18,37	95,7	1 628
<b>Итого за Завтрак</b>		557	14,91	9	44,23	359,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	0,6	1	18	70,5	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие (порциями)	110	0,77		2,09	12,1	1 521,02
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,6	139,04
	Мясо свинины отварное	14	3,23	4		49,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Рагу из овощей с отварным мясом (говядина I к.)	180	14,32	15	18,08	269,3	14 505,02
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
<b>Итого за Обед</b>		800	26,14	25	56,68	549,9	
<b>Итого за день</b>		1 507	41,65	35	118,91	980,2	

Рацион: Нижневартовск СД 5-11 кл (1 смена) со 2

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28		0,76	4,4	1 521,02
	Котлета Домашняя*	100	14,18	19	12,91	284,7	661,04
	Овощи тушеные в молочном соусе	180	5,57	6	20,15	155	7,36
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,81	28	48,53	554,3	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	0,6	1	18	70,5	
<b>Обед</b>							
	Перец болгарский свежий порционно	100	0,8		12,59	55,1	836,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	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	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2	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
<b>Итого за Обед</b>		901	34,13	26	52,28	645,3	
<b>Итого за день</b>		1 601	59,54	55	118,81	1270,1	

Рацион: Нижневартовск СД 5-11 кл (1 смена) со 2

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Морковь тушеная с зеленым горошком	200	3,71	10	13,7	159,4	5,4
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,07	33,1	1 259,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	Чай без сахара	200					10,18
<b>Итого за Завтрак</b>		605	29,28	22	41,18	504,2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	0,6	1	18	70,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6	3,4	73,8	1 249
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	250	1,77	6	11,52	103,6	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	180	5,58	4	25,18	162	845,23
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
<b>Итого за Обед</b>		875	28,03	31	55,73	647,6	
<b>Итого за день</b>		1 630	57,91	54	114,91	1222,3	

Рацион: Нижневартовск СД 5-11 кл (1 смена) со 2

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	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)	60	3,96	1	20,04	104,4	1 628
<b>Итого за Завтрак</b>		560	26,04	22	38,02	456,2	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	0,6	1	18	70,5
<b>Обед</b>	Горошек зеленый отварной с растительным маслом	100	3	3	6,29	67,7	14 538,93
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	5	3,8	61,8	14 538,49
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	Чикенбол с молочным соусом СД	100	23,8	12	4,93	221,5	1 633,99
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	5,04	5	32,73	198,9	1 001
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	<b>Итого за Обед</b>		835	38,1	28	54,56	620
<b>Итого за день</b>		1 545	64,74	51	110,58	1146,7	

(лист 6)

Рацион: Нижневартовск СД 5-11 кл (1 смена) со 2

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Овощи свежие (порциями)	75	0,53		1,43	8,3	1 521,02
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4	0,07	33,1	1 259,01
	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	220	149,6	7	33,42	127,6	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	157,64	17	45,73	298,6	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	0,6	1	18	70,5
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп из овощей	250	2	5	6,33	74	116
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	100	16,98	20		249,7	1 194
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,49	3	0,85	31,4	1 630,02
	Овощи тушеные в молочном соусе	180	5,57	6	20,15	155	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
	<b>Итого за Обед</b>		910	36,8	43	57,59	765,1
<b>Итого за день</b>		1 610	195,04	61	121,32	1134,2	

Рацион: Нижневартовск СД 5-11 кл (1 смена) со 2

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Рагу из овощей	180	2,89	14	16,31	199,2	959,03
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		580	30,41	22	49,46	618,1	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	0,6	1	18	70,5	
<b>Обед</b>							
	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	250	13,9	4	0,85	92,5	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	220	4,72	8	15,15	153,8	1 562,02
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	60	3,96	1	20,04	104,4	1 628
<b>Итого за Обед</b>		930	40,56	42	42,11	698,4	
<b>Итого за день</b>		1 660	71,57	65	109,57	1387	

(лист 8)

Рацион: Нижневартовск СД 5-11 кл (1 смена) со 2

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Овощи свежие (порциями)	70	0,49		1,33	7,7	1 521,02
	Пудинг творожный запеченный (из творога нежирного) без сметаны без сахара	200	31,1	8	17,23	275,7	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)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Завтрак</b>		550	35,51	10	48,25	437,6	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	0,6	1	18	70,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	12,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	5	3,8	61,8	14 538,49
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Котлета Медвежья лапа без риса	100	19,84	17	6,32	261,3	482,02
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Морковь тушеная с зеленым горошком	180	3,34	9	12,33	143,5	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
<b>Итого за Обед</b>		910	32,31	42	52,75	715,2	
<b>Итого за день</b>		1 610	68,42	53	119	1223,3	

Рацион: Нижневартовск СД 5-11 кл (1 смена) со 2

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	50	0,4		5	27,5	836
	Куры отварные (I вариант)	100	17,51	18		229,1	2,21
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	180	5,58	4	25,18	162	845,23
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>26,89</b>	<b>27</b>	<b>47,14</b>	<b>538,7</b>	
Завтрак 2	Фрукты свежие, кроме бананов, винограда	150	0,6	1	18	70,5	14 541,1
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>70,5</b>
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	4	14,6	115,8	14 538,58
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Рагу из овощей	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>36,15</b>	<b>50</b>	<b>56,05</b>	<b>713,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 565</b>	<b>63,64</b>	<b>78</b>	<b>121,19</b>	<b>1322,7</b>	

(лист 10)

Рацион: Нижневартовск СД 5-11 кл (1 смена) со 2

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная Дружба	110	14,43	5	6,68	134,1	830,01
	Кабачки, припущенные с овощами	220	2,2	7	15,49	89,2	1 633,06
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Хлеб ржаной (I вариант)	60	3,96	1	20,04	104,4	1 628
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>22,04</b>	<b>15</b>	<b>44,56</b>	<b>357,7</b>	
Завтрак 2	Кефир 3,2% жирности	150	4,35	5	6	84,6	5,6
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>6,33</b>	<b>5</b>	<b>16,02</b>	<b>136,8</b>
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		10	55,1	836
	Свекольник со сметаной без сахара	250	2,89	4	19,98	129,1	1 033,02
	Мясо птицы отварное	10	2,38	2	0,1	24,5	826
	Бигус	250	22,5	17	6,5	266,3	2,07
	Морс из ягод без сахара	200	0,45		3,95	21	478,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
	<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>32,32</b>	<b>24</b>	<b>57,23</b>	<b>583</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 630</b>	<b>60,69</b>	<b>44</b>	<b>117,81</b>	<b>1077,5</b>	

Итого за период	15 958	737,67	545	1167,91	11861,7	
Среднее значение за период	1 595,8	73,8	54,5	116,8	1186,2	

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_