

Меню приготавливаемых блюд

Меню приготавливаемых блюд							
Прием пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак:	Каша геркулесовая	200	8,16	9,84	35,6	264	93
	Чай сладкий	200	12	3.06	13.0	49,28	136
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78	3
	Изделие кондитерское (печенье)	50	3.27	2.72	20.6	150.4	
Итого за завтрак:		490	26,54	19,07	76,76	406,68	
Обед:	Овощи свежие резанные (помидоры)	70	1.4	0.56	3.22	29.4	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.85	6.19	12.34	112.47	111
	Каша гречневая	150	11.4	9.64	54.9	270.51	67
	Котлета	100	27.4	17.2	24.0	186	311
	Сок фруктовый	200	1.0	0.03	24	92	389
	Хлеб ржаной	30	3.00	0.50	22.17	56.7	148
	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.92	64.32	147
	Плоды свежие (груша)	200	0.41	0.41	10.09	45.32	140
Итого за обед:		1.030	49.18	36.01	147.64	856.4	
Итого за день:		1530	76.33	62.39	204.48	1446.68	
День 2							
Завтрак:	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	10.3	11.3	71.4	429	403
	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0.2	0	13.6	56	377
	Изделие	30	1.94	2.46	20.49	111.9	493

	кондитерское (пряники)						
Итого за завтрак:		417	12.44	13.76	105.49	596.9	
Обед:	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0.4	2.3	21	71
	Щи со сметаной	250	2.1	1.67	9.22	61.65	30
	Птица, тушённая в соусе	100/50	22.26	14.21	3.9	269.72	290
	Рис отварной	150	3.81	6.105	38.61	228	747
	Сок фруктовый	200	1.0	0.03	24.0	94.0	389
	Хлеб пшеничный	60	6.25	0.66	27.84	92.4	147
	Фрукты свежие: яблоко	200	1	0	3	47	338
Итого за обед		1060	37.42	23.075	108.87	813.77	
Итого за день:		1477	49.86	36.83	214.36	1410.67	
День 3							
Завтрак:	Голубцы ленивые	150	12.9	11.4	13.62	207.4	116
	Бутерброд с сыром	30/10	0,34	7,42	8	114,3	1
	Кисель витаминизиро ванный	200	0	0	9.98	80	118
Итого за завтрак:		390	13,24	18,82	31,6	401,7	
Обед:	Салат из капусты	50	0.81	2.5	5.16	45.52	11
	Суп с крупой на мясном бульоне	250	2.8	5.8	11.90	122.60	98
	Рыба, тушённая в томате с овощами	100/50	11.2	6.3	5.2	127	229
	Пюре картофельное	160	3.36	7.36	28	192	128
	Хлеб пшеничный	60	4.2	0.9	25.6	126	
	Компот из свежих	200	1.3	0	29.89	116	342

	плодов						
	Фрукты свежие (банан)	200	0.8	0.8	20.18	90.64	140
Итого за обед:		1070	24.47	23.66	125.93	819.76	
Итого за день:		1510	45.74	40.4	208.29	1398.76	
День 4							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8.4	5.4	22.97	176	120
	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.6	56	376
	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.92	64.32	147
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	3.48	7.42	8.02	114.35	1
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1.6	1.4	40.55	171	
Итого за завтрак:		535	16.75	15.29	106.06	581.67	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1.95	6.85	12.15	148.35	88
	Овощи свежие резанные(огу рец)	50	1	0,4	2,3	21	71
	Плов	100/160	19.4	9.5	34.7	301	265
	Сок фруктовый витаминизиро ванный	200	1.0	0	22.0	92	389
	Хлеб пшеничный	60	6.25	0.66	27.84	128.65	
	Хлеб ржаной йодированный	30	2.94	0.3	13.44	63	
	Фрукты свежие: апельсин	200	1.4	0.3	12.1	64	341
Итого за обед:		1050	33.94	18.01	124,53	818	
Итого за день:		1595	54.95	42.89	205.76	1420.12	

День 5							
Завтрак:	Омлет натуральный	150	27,9	49,8	5,4	579	110
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3.11	3.45	7.56	78	3
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3.46	3.51	26	149	380
Итого за завтрак:		390	34,46	56,76	38,96	806	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0.22	2.52	0.72	26.5	19
	Борщ с картофелем на мясном бульоне	250	3.58	5.15	20.52	142.92	84
	Котлета мясная рубленая паровая	100	14.71	5.91	5.44	125	99
	Макаронные изделия отварные	160	5.1	7.5	23.5	213	309
	Соус красный основной	50	0.6	1.0	3.1	24	759
	Хлеб пшеничный	60	6.25	0.66	27.84	92.4	147
	Сок фруктовый	200	1.0	0.03	24	94	130
	Фрукты свежие: груша	200	0.6	0	15.4	70.5	338
Итого за обед:		1070	32.06	22.77	120	788.32	
Итого за день:		1540	58.11	48.17	177.9	1386.32	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак:	Каша манная молочная	200	5,7	3,3	40,2	214,3	171
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3.11	3.45	7.56	78	3
	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.6	56	376
Итого за		440	9,01	6,75	61,36	348,3	

завтрак:							
Обед:	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0.4	2.3	21	71
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6.49	5.57	8.29	98.9	102
	Биточки	100	14.2	11.4	13.0	214	268
	Рис отварной	150	3.81	6.105	38.61	228	747
	Хлеб ржаной	30	3.00	0.50	22.17	56.7	148
	Хлеб пшеничный	30	3.07	1.07	20.92	64.32	147
	Фрукты свежие: банан	200	1.5	0	23.6	100	338
	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.6	56	376
Итого за обед:		1010	33.27	25.045	272.908	838.92	
Итого за день:		1480	57.96	52.805	375.858	1412.92	
День 2							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,65	10,6	27,82	230,25	182
	Бутерброд с сыром	30/10	0.34	7.42	8	114.3	1
	Кисель витаминизиро ванный	200	0	0	19.96	80	118
Итого за завтрак:		440	5,99	18,02	55,78	424,55	
Обед:	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0.4	2.3	21	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2.77	9.28	18.51	168.7	82
	Рагу из птицы	100/150	16.25	10.0	27.75	290	289
	Хлеб ржаной	50	3.00	0.50	22.17	94.50	148
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.92	107.20	147
	Кисель	200	0.2	0	29.2	118	350
	Фрукты свежие: яблоко	200	1	0	3	47	338
Итого за обед:		1050	27.29	21.25	123.85	846.45	

Итого за день:		1600	80.25	50.61	186.21	1454.94	
День 3							
Завтрак:	Каша дружба молочная	200	7,11	8,13	30,63	222,8	305
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3.11	3.45	7.56	78	1
	Час с сахаром	200	0.2	0	13.6	56	376
	Изделие кондитерское (печенье)	30	2.94	2.96	20.42	120.03	
Итого за завтрак:		470	6,25	6,41	41,58	254,03	
Обед:	Салат из капусты	50	0.81	2.5	5.16	45.52	11
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1.95	6.85	12.15	148.35	88
	Тефтели	100	7.4	9.1	9.6	150	279
	Пюре картофельное	160	3.36	7.36	28	192	128
	Соус красный основной	50	0.6	1.0	3.1	24	759
	Сок фруктовый витаминизированный	200	1.0	0	22.0	92	389
	Хлеб ржаной	60	5.88	0.6	26.88	126	148
	Фрукты свежие (груша) <i>Банан</i>	200	0.6	0	15.4	76	140
Итого за обед:		1070	21.6	27.41	122.29	853.87	
Итого за день:		1570	42.35	50.45	202.69	1453.05	
День 4							
Завтрак:	Сырники из творога	100/40	20.85	14.4	30.15	336	219
	Час с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2	0	13.6	56	377
	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	6.11	7.45	7.56	102	3
	Конфеты неглазированные фруктово-	30	0	0	27.27	102.3	

	помадные						
Итого за завтрак:		442	27.16	21.85	78.58	596.3	
Обед:	Овощи свежие резанные (огурец)	50	1	0.4	2.3	21	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	1.85	6.19	12.34	112.47	103
	Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	100/50	17.6	12.5	8.1	215	235/332
	Рис отварной	160	4.01	5.82	27.04	178.4	304
	Компот из свежих плодов	200	1.3	0	29.89	116	342
	Хлеб пшеничный	60	4.78	1.96	35.86	163.78	147
	Фрукты свежие: апельсин	200	1.4	0.3	12.1	64	341
Итого за обед:		1070	31.34	29.47	150.99	878.15	
Итого за день:		1512	58.5	51.32	202.3	1474.45	
День 5							
Завтрак:	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	10.3	11.3	71.4	429	403
	Кисель витаминизированный	200	0	0	9.98	80	118
	Изделие кондитерское (вафли)	30	0.96	0.84	24.33	102.6	
Итого за завтрак:		395	11.24	12.14	105.71	611.6	
Обед:	Овощи свежие резанные (помидоры)	50	1	0.4	2.3	21	71
	Суп картофельный с крупой на мясном	250	4.9	6.48	23.76	157.2	102

	бульоне						
	Мясо тушеное	100/50	106	104	3.3	116	256
	Вермишель отварная с маслом сливочным	160	5.1	7.5	30.5	213	309
	Компот из свежих плодов	200	1.3	0	29.89	116	342
	Хлеб пшеничный	60	8.3	0.88	37.12	123.2	147
	Фрукты яблоко свежие: груша	200	1.4	0.3	12.1	64	341
Итого за обед:		1070	32.6	25.96	138.97	836.6	
Итого за день:		1465	43.84	38.1	244.68	1448.2	

Примерное расчетное меню
питания в период временного пребывания
на базе МБОУ «Личеговская средняя школа»

муниципального образования «Раздольский муниципальный район»
Рязанской области

с 31.03.2023 г. по 04.04.2023 года