

Согласовано:

Директор МОУ «Райваттальская СОШ

/О.В.Корниенко/

11.01.2021 г.



Утверждаю

директор ООО
«Енисей Плюс»
Соловьев ДВ



11.01.2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша овсяная вязкая	250	10,3	12,4	40,6	307,4	184
	Кофейный напиток	200	2,2	1,2	24,3	114,6	432
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9		72,8	14
	Яблоко	150	0,5	0,5	12,9	62,0	
	Булка	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
Итого за завтрак:		655	20,3	20,2	95,4	639,7	
Обед	Салат витаминный (2-ой вариант)	100	1,5	3,0	9,1	71,3	42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,0	6,3	18,9	152,3	100
	Капуста тушеная	200	4,6	41	18,7	129,9	131
	Сосиска отварная	100	10,5	22,5	0,4	234,9	254
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	442
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед:		925	28,9	36,7	101,9	844,9	
Итого за день:		1580	49,2	56,9	197,3	1484,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	200	35,0	21,2	44,9	498,9	224
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		23,5	94,5	431
	Бутерброд с маслом	45	2,7	9,3	18,1	166,5	1
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
Итого за завтрак:		565	39,8	31,1	111,7	875,1	
Обед	Фасоль овощная отварная	100	21,2	6,9	45,6	327,5	128
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,1	7,6	8,3	118,2	84
	Рыба, запеченная под молочным соусом	100/10	13,8	14,0	8,9	209,3	238
	Пюре картофельное	200	4,1	6,7	26,8	178,3	335

	Компот из смеси сухофруктов	200			21,8	86,2	402
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	3
Итого за обед:		935	49,5	35,8	146,0	1084,0	
Итого за день:		1500	89,3	66,9	257,7	1959,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6,0	9,6	35,2	244,5	189
	Какао с молоком	200	3,8	3,0	23,0	130,8	433
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
	Батон нарезной	35	2,7	1,1	17,5	90,7	3
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9		72,8	14
Итого за завтрак:		655	21,2	23,1	123,2	779,1	
Обед	Морковь тертая	100	1,2	2,1	8,6	59,6	
	Рассольник ленинградский	250	5,6	8,6	15,4	156,4	91
	Рагу из овощей	200	3,3	11,1	18,9	184,1	141
	Биточки (особые)	100	15,4	22,0	13,1	299,8	273
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	3
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,1	96,8	438
Итого за обед:		925	30,9	44,5	114,7	961,2	
Итого за день:		1580	52,1	67,6	237,9	1740,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Голубцы с мясом и рисом	250	11,3	13,6	16,8	232,0	304
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		23,4	93,9	431
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Булочка домашняя	50	3,7	6,7	29,5	188,4	467
	Апельсин	150	0,9	0,2	8,5	45,2	
Итого за завтрак:		690	18,8	20,9	95,2	641,1	
Обед	Салат витаминный	100	1,2	3,0	10,1	70,5	41
	Борщ с фасолью и картофелем	250	6,8	8,5	13,9	155,9	79
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	7,9	43,3	276,7	181
	Печень, тушенная с овощами	120	15,8	10,9	5,9	200,0	261
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	3
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	25,5	105,6	399
Итого за обед:		925	39,6	31,0	133,3	973,2	
Итого за день:		1615	58,4	51,9	228,5	1614,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Макароны с сыром	200	10,7	14,1	37,8	311,4	210
	Чай с сахаром	200	0,2		18,6	74,1	430
	Банан	120	108	0,6	25,2	115,2	
	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за завтрак:		590	17,1	16,5	121,1	692,1	
Обед	Салат из квашеной капусты	100	2,2	3,1	8,8	75,7	40
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,0	8,7	17,8	180,1	99
	Жаркое по-домашнему	200	20,9	21,2	17,3	330,9	258
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	3
	Напиток из кураги	200	0,1		19,6	78,0	440
Итого за обед:		825	37,5	33,6	98,1	829,2	
Итого за день:		1415	54,6	50,1	219,2	1521,3	
Среднее значение за период:		7690	303,6	293,4	1140,6	8319,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	7,0	7,2	35,5	229,1	189
	Кофейный напиток	200	2,2	1,2	24,3	114,6	432
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Бутерброд с маслом	50	3,1	9,5	20,7	179,6	1
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за завтрак:		630	15,2	21,4	117,5	718,9	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	3,1	3,0	45,1	19
	Суп картофельный	250	5,8	6,8	18,0	152,3	100
	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	4,6	46,6	241,1	181
	Котлеты рыбные любительские	100	15,5	8,6	6,2	158,0	241
	Кисель	200			19,1	75,3	405
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	3
Итого за обед:		925	32,2	23,7	127,5	836,3	
Итого за день:		1555	47,4	45,1	245,0	1555,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 7							
Завтрак	Помидоры порционные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	
	Рагу из овощей с колбасой	250	9,2	23,6	25,2	349,0	141
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		23,5	94,5	431
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
Итого за завтрак:		700	14,4	24,7	90,4	643,9	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	3,1	2,3	39,6	19
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,1	8,3	11,8	139,2	76
	Гуляш	120	17,5	18,8	3,9	243,8	259
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	6,7	48,0	289,6	181
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2	402
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	3
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
Итого за обед:		945	39,6	37,5	122,4	962,9	
Итого за день:		1645	54,0	62,2	212,8	1606,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 8							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	35,8	22,3	37,9	484,2	224
	Чай с сахаром	200	0,2		18,6	74,1	430
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Вафли	30	0,8	1,0	23,2	106,2	
Итого за завтрак:		580	37,4	23,9	94,4	735,0	
Обед	Салат «Школьные годы»	100	1,2	3,1	3,4	46,9	29
	Рассольник «Ленинградский»	250	5,6	8,6	15,4	156,4	91
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	5,1	4,6	99,7	231
	Пюре картофельное	200	4,1	5,4	26,7	167,6	335
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	3
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136,0	
Итого за обед:		925	26,6	22,8	117,7	771,1	
Итого за день:		1505	64,0	46,7	212,1	1506,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 9							
Завтрак	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	Биточки рубленые из птицы паровые	100	14,4	19,0	9,0	251,8	315
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,2	4,5	42	220,5	181
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	
	Булочка «Творожная»	50	4,3	2,5	16,2	100,2	479
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	23,5	94,5	431
Итого за завтрак:		630	26,5	26,5	110,0	763,0	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,8	21,9	149,5	112
	Печень по-строгановски	100	25,2	16,4	0	265,5	261
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,7	39,1	219,3	209
	Сок	200	0,2	0,4	32,2	134	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	3
	Итого за обед:		805	42,6	26,9	127,8	932,8
Итого за день:		1435	69,1	53,4	237,8	1695,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 10							
Завтрак	Оладьи с яблоками	250	20,0	12,3	95,5	560,3	446
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	23,4	93,9	431
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за завтрак:		550	21,8	12,8	139,9	750,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	100	1,6	2,9	7,9	63,1	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,1	8,4	8,3	125,0	84
	Котлета мясная	100	16,8	17,3	15,0	271,6	272
	Картофель отварной	180	3,4	5,4	26,7	165,1	333
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,1	96,8	436
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
Итого за обед:		905	32,3	34,7	116,6	886,1	
Итого за день:		1455	54,1	47,5	256,6	1636,3	
Среднее значение за период:		7595	278,6	254,9	1164,2	8000,2	