

Согласовано:

МБОУ ДМОСО "СОШ №8"  
Грешнев / Петрова ОС

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю.Козырева



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	104	808
	Каша пшенная молочная жидкая	220	15,91	9	36,97	266,9	883
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	22,3	23	76,22	540,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1015
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1147
Итого за Обед		795	35,1	40	129,26	988,8	
Итого за день		1295	57,4	63	205,48	1529,2	

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка школьная	60	6,04	6	21,36	163,6	1312
	Макаронные изделия отварные с	210	12,07	13	34,47	254,4	1003
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		500	21,38	20	84,04	560,1	
Обед	Помидоры свежие	60	0,66		2,28	14,4	1038
	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,91	7	13,68	124,4	1021
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	100	14,64	21	7,23	279,1	1699,05
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	180	4,32	5	44,46	264,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1147
Итого за Обед		875	28,73	37	113,85	940,2	
Итого за день		1375	50,11	57	197,89	1500,3	

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1046
	Каша овсяная Геркулес жидкая	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		580	12,53	11	85,78	547,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9	1029
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	129,1	1049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные	90	10,8	9		145,8	1744
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1147
Итого за Обед		870	35	24	137,85	930,5	
Итого за день		1450	47,53	35	223,63	1478,1	

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плюшка Московская	80	9,36	9	25,22	219,32	677,01
	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,95	9	31,68	195,6	235,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		510	21,58	19	85,11	557,02	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Рассольник домашний со	250	2,27	6	13,85	120,9	1175
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со	100	19,27	9	9,31	196,7	1296,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1147	
Итого за Обед		855	33,19	24	103,28	776,3	
Итого за день		1365	54,77	43	188,39	1333,32	

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша гречневая молочная с	220	7,92	7	34,52	264	823
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	17,78	14	76,6	551,8	
Обед	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1006
	Суп с крупой пшениной "Волна" со	250	4,1	7	18,58	155,7	1018
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	230	18,51	12	40,1	342,44	1018
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1147
Итого за Обед		805	30,11	22	111,22	776,74	
Итого за день		1305	47,89	36	187,82	1328,54	

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи с топпингом	70	2,67	8	16,21	147,52	1330,27
	Каша кукурузная молочная с	200	12,42	9	26,51	235,14	174
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		500	18,36	18	70,93	524,76	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Рассольник ленинградский со	250	2,7	6	17,8	139,2	1030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему из	230	15,08	34	28,52	403,3	1025,05
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1147
Итого за Обед		805	25,32	43	92,7	793,6	
Итого за день		1305	43,68	61	163,63	1318,36	

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	104	808
	Каша пшеничная молочная с	220	14,26	7	35,93	245,6	851
	Чай с сахаром, 200	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	20,65	21	75,18	519,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1147
Итого за Обед		855	36,73	43	144,17	1088,1	
Итого за день		1355	57,38	64	219,35	1607,2	

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка школьная	60	6,04	6	21,36	163,6	1312
	Каша пшеничная молочная жидкая	210	7,55	8	33,38	254,7	883
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		500	16,86	15	82,95	560,4	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Щи из свежей капусты с	250	1,9	5	9,14	132,5	124
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	17,33	17	9	378,8	1237
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78	19,8	390
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1147
Итого за Обед		855	34,26	30	97,68	973,9	
Итого за день		1355	51,12	45	180,63	1534,3	

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1046
	Каша овсяная Геркулес жидкая	220	12,4	10	31,67	263,6	850
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	18,83	13	82,23	536,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом	60	0,83	6	5,69	84,1	16
	Суп Крестьянский с крупой,	250	2,54	6	17,28	136,7	1058
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	230	14,46	13	44,54	355,9	1020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1147
Итого за Обед		805	25,09	28	119,51	850,1	
Итого за день		1305	43,92	41	201,74	1386,6	

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плюшка Московская	80	9,36	9	25,22	219,32	677,01
	Каша ячневая молочная жидкая	200	5,73	6	27,06	190	1111
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		620	18,8	16	91,27	632,12	
Обед	Салат Полянка	60	0,65	6	1,53	65,3	1096,01
	Суп-пюре овощной	250	3,57	6	17,42	143,3	1016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные	90	10,8	9		145,8	1744
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1147
Итого за Обед		850	26,1	29	104,68	829,7	
Итого за день		1470	44,9	45	195,95	1461,82	

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша рисовая молочная жидкая	220	9,85	10	38,85	231,2	235,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,71</b>	<b>17</b>	<b>80,93</b>	<b>519</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9	1029
	Рассольник ленинградский со	250	2,7	6	17,8	139,2	1030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со	100	19,27	9	9,31	196,7	1296,01
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1147
<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>37,66</b>	<b>27</b>	<b>122,89</b>	<b>904</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>57,37</b>	<b>44</b>	<b>203,82</b>	<b>1423</b>		

Рацион: ДОЛ Полевской 350 руб.

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1046
	Каша овсяная Геркулес жидкая	220	12,4	10	31,67	263,6	850
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,89</b>	<b>13</b>	<b>86,42</b>	<b>536,5</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,6	40,6	12,01
	Щи из свежей капусты с	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему с мясом	230	21,3	12	33,48	361,3	1149
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>31,25</b>	<b>24</b>	<b>99,57</b>	<b>784,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>50,14</b>	<b>37</b>	<b>185,99</b>	<b>1320,9</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>16240</b>	<b>606,21</b>	<b>571</b>	<b>2354,32</b>	<b>17221,64</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1353,33</b>	<b>50,52</b>	<b>48</b>	<b>196,19</b>	<b>1435,14</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Бичу Алекс

Утвердил \_\_\_\_\_