

2-х недельное меню

На оказание услуг по организации горячего питания детей

КОГОБУ СШ с УИОП пгт Фаленки

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет. 1-4 классы

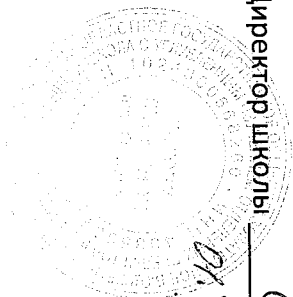
Прием пищи: завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 завтрак	Салат морковный	60	1,14	10,08	10,38	136,80	№9
	Греча отварная	150	8,73	5,43	45,0	263,8	№ 219
	Тефтели из говядины	90	15,4	17,5	10,48	261,39	201
	Чай	200	-	-	14,97	59,85	№ 299
	Хлеб «Сельский»	30	1,98	0,33	9,30	60,00	
	Фрукты						
Итого:		530				781,84	
Неделя 1 День 2 завтрак	Салат свекольный	60	1,43	5,09	9,50	73,85	№ 23
	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	№ 227
	Котлета куриная	90	13,22	14,94	9,02	223,3	№ 209
	Хлеб «Сельский»	30	1,98	0,33	9,30	60,00	
	Чай	200			14,97	59,85	№299
Итого:		530				628,09	

« Утверждаю»

Директор школы

С.Г. ШУЛЯТНИКОВ



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 завтрак	Булочка сдоба	60	4,37	7,07	36,80	228,20	№312
	Каша пшеничная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	№ 112
	Сыр порционный	30	6,96	8,85		109,2	№ 366
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	№ 293
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	
	Итого:		530			671,06	
Неделя 1 День 4 завтрак	Салат из капусты	60	2,74	20,30	12,16	242,30	№3
	Запеканка картофельная с мясом	210	25,53	24,78	18,43	400,75	№185
	Компот из яблок	200	0,16		14,99	60,65	№ 282
	Хлеб сельский	30	1,98	0,33	9,30	60,0	
	Итого:		500			763,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Салат из свежих овощей	60	0,98	5,13	4,54	65,81	№ 18
	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	№ 224
	Кура порционная	90	23,42	23,42	1,24	309,44	№ 212
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	30	1,98	0,33	9,30	60,0	
Итого:		530				720,28	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Салат морковный	60	1,14	10,08	10,38	136,80	№ 9
	Греча отварная	150	8,73	5,43	45,0	263,8	№ 219
	Омлет с мясом	90	12,73	12,78	1,81	173,19	№ 137
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	30	1,98	0,33	9,30	60,0	
Итого:		530				693,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Салат капустный	60	2,74	20,30	12,16	242,30	№ 3
	Рожки	150	5,52	5,29	35,32	211,09	№ 227
	Котлета из кури	90	13,22	14,94	9,02	223,30	№ 209
	Компот из яблоч	200	0,16		14,99	60,64	№ 282
	Хлеб «Сельский»	30	1,98	0,33	9,30	60,00	
Итого:		530			797,33		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Запеканка творожная	200/30	29,22	12,11	29,1	342,23	№ 141
	Булочка домашняя	70	4,37	7,07	36,80	228,20	№312
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	№293
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:		500			676,93		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Сыр порционный	30	6,96	8,85		109,2	№ 366
	Жаркое по - Домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	№ 181
	Чай	200	-	-	14,97	59,85	№ 299
	Хлеб «Сельский»	30	1,98	0,33	9,30	60,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:		510				633,63	
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	№ 241
	Рыба жареная	90	16,29	14,0	4,18	208,5	№ 164
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	№293
	Хлеб сельский	30	1,98	0,33	9,30	60,0	
	Салат из свеклы	60	1,43	5,09	9,50	73,85	№23
Итого:		530				538,8	