

2-х недельное меню

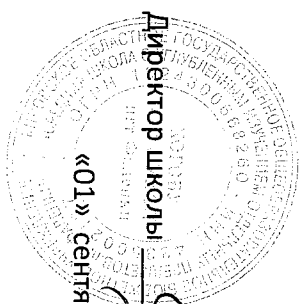
На оказание услуг по организации горячего питания детей

КОГОБУ СШ с УИОП пгт Фаленки

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: интернат.

Прием пищи:



«01» сентября 2023 г.

« Утверждаю»

С.Г. Шулятников

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 завтрак	Каша манная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	№ 106
	Чай	200			14,97	59,85	№299
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6,62	8,31	21,28	184,48	№ 72
	Греча отварная	180	10,47	6,51	54	316,56	№ 219
	Котлета куриная	100	14,68	16,6	10,02	248,11	№ 209
	Чай	200	-	-	14,97	59,85	№ 299
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
Итого за обед							
Ужин	Салат морковный	100	1,9	16,8	17,3	228,0	№9
	Греча отварная	180	10,47	6,51	54,0	316,55	№ 219
	Тефтели из говядины	100	17,0	13,44	11,64	290,43	№ 201
	Чай	200	-	-	14,97	59,85	№ 299
Итого за ужин	Хлеб сельский	30	1,98	0,33	9,30	60,0	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 завтрак	Каша ячневая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	№ 115
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	№293
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,61	№ 45
	Плов из куры	210	37,2	45,33	41,05	747,09	№ 211
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед							
Ужин	Салат свекольный	100	2,38	8,48	15,83	123,08	№23
	Макаронны отварные	180	6,62	6,34	42,38	253,30	№ 227
	Котлета куриная	100	14,68	16,6	10,02	248,11	№ 209
	Чай	200	-	-	14,97	59,85	№ 299
Итого за ужин			1,98	0,33	9,30	60,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 завтрак	Каша рисовая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	№ 114
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Булочка	60	4,37	7,07	36,80	228,20	№ 312
	Сыр порционный	30	6,96	8,85		109,2	№ 366
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	
	Итого за завтрак						
Обед	Суп «Свекольник»	250	1,93	6,34	10,05	104,16	№ 43
	Макаронны отварные	180	6,62	6,34	42,38	254,07	№ 227
	Тефтели из говядины	100	17,13	19,46	11,64	290,43	№ 201
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
Итого за обед							
Ужин	Булочка - сдоба	60	4,37	7,07	36,80	228,20	№ 312
	Каша пшенная	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 за ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
завтрак	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	№ 132
	Компот из яблок	200	0,16		14,99	60,65	№ 282
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	
Итого за завтрак							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	№ 63
	Запеканка картофельная с мясом	250	31,13	30,21	22,47	488,69	№ 185
	Компот из яблок	200	0,16		14,99	60,64	№ 282
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед							
Ужин	Салат из капусты	100	4,56	33,8	20,26	403,83	№ 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 за ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Запеканка творожная	200/30	29,22	12,11	29,1	342,23	№ 141
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	
Итого за завтрак							
Обед	Суп куриный с вермишелью	250	1,25	0,25		7,50	№ 38
	Рис отварной	180	4,65	6,09	48,32	270,21	№ 224
	Гуляш из говядины	150	27,1	30,26	8,42	414,41	№ 180
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед							
Ужин	Салат из свежих овощей	100	1,63	8,55	7,56	109,68	№ 18
	Рис отварной	180	4,65	6,09	48,32	270,21	№ 224
	Кура порционная	100	26,02	26,02	1,37	343,82	№ 212
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	30	1,98	0,33	9,30	60,0	
Итого за ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	№ 112
	Сыр	30	6,96	8,85		109,2	№ 366
	Чай	200			14,97	59,85	№299
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6,22	8,31	21,28	184,48	№ 72
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,34	42,38	254,07	№ 227
	Котлета куриная	100	14,68	16,6	10,02	248,11	№ 209
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед							
Ужин	Салат морковный	100	1,9	16,8	17,3	228,0	№ 9
	Греча отварная	180	10,47	6,51	75,0	316,55	№ 219
	Омлет с мясом	100	14,14	14,2	2,01	192,43	№ 137
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	30	1,98	0,33	9,30	60,0	
Итого за ужин							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша манная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	№ 106
	Сыр	30	6,96	8,85	-	109,2	№ 366
	Чай	200			14,97	59,85	№299
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	
Итого за завтрак							
	Борщ картофельный со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11	№ 37
Обед	Греча отварная	180	10,47	6,51	54,0	316,56	№ 219
	Рыба жареная	100	18,08	15,55	4,64	231,66	№ 164
	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	№ 282
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед							
Ужин	Салат капустный	100	4,56	33,83	20,26	403,83	№ 3
	Рожки отварные	180	6,62	6,34	42,38	253,30	№ 227
	Котлета из кури	100	14,68	16,6	10,02	248,0	№ 209
	Компот из яблок	200	0,16		14,99	60,64	№ 282
	Хлеб сельский	30	1,98	0,33	9,30	60,0	
Итого за ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Омлет с мясом	100	14,14	14,2	2,01	192,43	№ 137
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	№293
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	№ 45
	Пюре картофельное	180	3,82	7,27	27,94	192,54	№ 241
	Тефтели из говядины	100	17,13	19,46	11,64	290,43	№ 201
	Чай	200			14,97	59,85	№299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед							
Ужин	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 за ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша ячневая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	№ 115
	Чай	200			14,97	59,85	№299
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	
Итого за завтрак							
Обед	Суп «Рассольник»	250	5,03	11,30	32,38	148,60	№ 42
	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	№ 181
	Чай	200			14,97	59,85	№ 299
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед							
Ужин	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 за ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша рисовая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	№ 114
	Сыр порционный	30	6,96	8,85		109,2	№366
	Компот из яблок	200	0,16		14,99	60,65	№282
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,75	
Итого за завтрак							
	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	№48
Обед	Рис отварной	180	4,65	6,09	48,32	270,21	№ 224
	Бефстроганов из говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69	№ 176
	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	№282
	Хлеб сельский	40	2,64	0,44	12,40	80,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
Итого за обед							
Ужин	Пюре картофельное	180	3,82	7,27	27,94	192,53	№ 241
	Салат из свеклы	100	2,38	8,48	15,83	123,08	№23
	Рыба жареная	100	18,1	15,55	4,64	231,66	№ 164
	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,0	№ 293
	Хлеб сельский	30	1,98	0,33	9,30	60,0	
Итого за ужин							