

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ « Ивановская СШ »

Година Т.В.



« УТВЕРЖДАЮ »

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г



ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню для одноразового питания
учащихся льготных категорий в общеобразовательных
учреждениях

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Суп с макаронными изделиями	200	2,384	2,264	12,56	80,10	103
обед	Каша вязкая гречневая	150	4,0	4,24	24,56	152,4	303
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,0	255
	Икра кабачковая пр	50	1,33	3,59	7,27	66,9	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	77,94	389
итого за обед			25,694	22,144	95,51	701,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Суп овощной	200	1,824	1,864	9,0	60,02	99
обед	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Салат из моркови с яблоком	60	0,637	0,103	5,11	23,94	59
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед:			24,90	25,09	100,29	726,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,76	4,16	12,48	94,32	96
обед	Птица тушеная в соусе	100	15,2	23,1	5,12	290,0	290
	Макаронные изделия отварные	150	4,58	5,01	20,52	145,5	203
	Винегрет овощной	60	1,62	6,2	8,9	97,88	67
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Итого за обед			27,14	39,27	104,32	881,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,264	15,384	115,54	102
обед	Рагу из курицы	175	12,56	11,72	15,2	217,0	289
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,85	3,62	3,77	51,0	55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
итого за обед			22,31	20,54	111,03	718,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Борщ с капустой и картофелем	200	1,464	3,92	9,4	83,0	82
обед	Фрикадельки рыбные	80	6,61	6,44	1,75	122,0	240
	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,7	112,2	125
	Салат из соленых огурцов	60	0,509	3,024	1,546	35,46	21
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	342
итого за обед			15,56	14,78	89,70	588,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,464	3,92	9,40	83,0	82
обед	Рыба припущенная с соусом	80	8,94	1,98	2,09	62,0	227
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Салат соленых огурцов	60	0,509	3,024	1,546	35,46	21
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	352
итого за обед			18,64	15,10	114,89	674,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	Суп крестьянский с крупой	200	2,16	2,224	11,664	72,54	98
обед	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,2	18,09	16,58	295,0	259
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,988	2,473	4,3764	43,74	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
итого за обед			24,33	23,73	109,30	746,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,984	6,504	67,584	88
обед	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	291
	Винегрет овощной	60	1,62	6,2	8,9	97,88	67
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388
итого за обед			19,99	18,94	88,82	605,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	3,92	4,264	15,384	115,54	102
обед	Фрикадельки мясные в соусе	105	21,32	9,93	0,87	178,13	280
	Каша вязкая пшеничная	150	4,0	4,24	24,56	152,40	303
обед	Салат свеклы с соленым огурцом	60	0,85	3,62	3,77	51,0	55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	77,94	289
итого за обед			34,81	22,87	92,18	713,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	Суп овощной	200	1,824	1,864	9,0	60,02	99
обед	Котлеты куриные со сметанным соусом	80	8,34	9,85	10,01	162,0	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,51	26,44	168,45	203
	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
итого за обед			20,65	21,87	108,14	713,05	

