

Директор школы

Утверждаю:

И.В.Рыбакова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	11.9	12.8	33.3	288.2	469 2006
	Кисель	200	0.0	0.0	26.5	61.9	93,2010
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	14.1	71.1	
	Фрукт (киви)	100	0.8	0.4	8.1	47.0	
	Кондитерское изд.	30	1.1	9.0	20.3	93.6	
Итого за завтрак			16.1	23.1	102.3	561.8	
Обед	Овощи по сезону	40	0.4	0.1	1.4	8.6	
	Борщ с фасолью, со сметаной на м/к бульоне	250/11	8.4	8.9	13.1	164.1	1994
	Бефстроганов из птицы в томатно-сметанном соусе	50/50	13.4	23.2	4.4	344.0	259 2008
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	4.6	35.5	209.6	463 2006
	Сок яблочный	200	1.0	0.2	21.1	92.0	442 2008
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	442 2008
Итого за обед			33.4	38.3	88.2	879.5	
Итого за день			49.5	61.4	190.5	1441.3	
			1	1.2	3.8		

Рыбный
школы
п.уд
Мини
Мин 7610040306
Администрация

И.В.Рыбакова

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев.	Энер. цен- ность	№ рецеп- туры
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Сыр порционный	20	4.7	5.9	0.0	72.6	23/2006
	Запеканка из творога со сг./мол.	150/30	28.0	18.4	49.7	267.0	297 2006
	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0.0	14.0	55.7	627 2006
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	14.1	71.1	
	Фрукт (груша)	204	0.8	0.6	21.0	96.0	
Итого за завтрак			35.1	25.5	94.1	562.4	
Обед	Овощи по сезону (св. помидор)	50	0.6	0.1	1.9	12.0	56 2008
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6.6	7.2	19.0	168.4	131 1994
	Гуляш из мяса	50/50	14.7	15.8	3.1	204.7	55/2006
	Рис отварной	180	3.5	7.3	46.7	241.9	325 2008
	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	27.0	127.9	441 2008
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	21.2	102.2	
Итого за обед			29.4	31.2	118.9	857.1	
Итого за день			64.5	56.7	213	1395.8	
			1	0.9	3.3		

Директор школы

Утверждаю:
И.В.Рыбакова



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Сыр порционный	25	5.8	7.4	0.0	91.0	23,2006
	Каша манная жидкая	250	7.5	12.2	34.8	270.7	149 2006
	Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.0	24.2	133.3	642 2006
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	14.1	71.1	
	Фрукт (мандарин)	130	1.0	0.3	9.8	49.4	2010
Итого за завтрак			19.9	24.1	93.7	615.5	
Обед	Икра свекольная	50	1.0	3.8	5.5	54.9	75,1994
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной на м/к б.	250	5.6	7.9	6.8	175.0	120 2006
	Котлета рыбная	100	14.2	6.6	14.1	177.0	324 1994
	Пюре картофельное	200	4.5	7.4	26.8	187.4	472 2006
	Компот из кураги	200	1.0	0.1	27.5	113.6	702 2006
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.1	110.1	
Итого за обед			29.6	25.0	101.8	818.0	
Итого за день			49.5	51.2	195.5	1433.5	
			1	1	3.9		

Утверждаю:
Директор школы _____ И.В. Рыбакова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Йогурт	100	1.9	3.2	16.4	100.0	102,2010
	Омлет натуральный	145	14.3	17.0	2.9	230.6	214 2008
	Чай с сахаром, лимоном	200	0.2	0.0	14.2	57.1	627 2006
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	14.1	71.1	
	Фрукт (банан)	114	1.7	0.6	23.9	109.4	2006 сб.реп.
Итого за завтрак			20.4	21.7	71.5	568.2	
Обед	Овощи по сезону	50	0.6	0.1	1.7	10.8	
	Суп картофельный с бобовыми на кур.бульоне	250	5.4	6.2	19.5	173.3	138 2006
	Плов из птицы	200	18.9	19.5	34.9	395.7	70 2006
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.0	49.6	142.0	702 2006
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	21.2	102.2	
Итого за обед			28.8	26.3	126.9	823.9	
Итого за день			47.7	48.0	198.4	1392.1	
			1	1	4.1		

Утверждаю:
Директор школы: И.В. Рыбакова



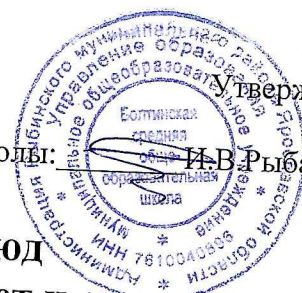
Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Котлета рубленая из мяса пт.(филе грудки)	100	19.1	9.82	12.9	212.9	314 2006
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.75	5.4	39.5	247.3	463 2006
	Соус красный основной	50	0.4	1.8	3.3	31.5	84 2010
	Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0	14.3	58.4	627 2006
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
	Фрукт (яблоко)	100	0.8	0.8	9.8	47.0	2008
Итого за завтрак			30.85	18.42	93.7	644.5	
Обед	Овощи по сезону	50	0.6	0.1	1.7	10.8	2006
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	250/17/5	7.0	9.3	16.1	171.1	125 2006
	Печень, тушённая в соусе	50/50	13.6	10,2	6.2	169.6	408 2006
	Макаронные изделия отварные	180	6.5	5.4	43.2	248.5	469 2006
	Компот из изюма	200	0.5	0.1	14.7	116.1	702,2006
	Хлеб ржаной	60	4.0	0.6	25.4	122.4	442,2008
Итого за обед			32.2	25.7	87.4	838.5	
Итого за день			63.05	44.12	194.7		
			1	0.7	3.1		

Директор школы:

Утверждаю:

И.В. Рыбакова



Меню приготавливаемых блюд **Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 2 день 1							
Завтрак	Сыр порционный	20	4.7	5.9	0	72.6	23,2006
	Каша «Дружба» жидкая	200	6.3	4.2	46.2	276.6	262 2006
	Какао со сгущён. молоком	200	3.5	3.0	24.2	133.3	642 2006
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
	Фрукт (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	
Итого за завтрак			16.9	13.9	87.9	572.9	
Обед	Овощи по сезону	50	0.6	0.1	1.7	10.8	56,2008
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	250	8.8	7.8	11.3	160.4	11 2021
	Птица, тушёная в соусе	75/75	17.75	14.2	5.8	226.25	107 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.75	5.4	39.5	247.3	463 2006
	Сок яблочный	200	1.0	0.2	21.1	92.0	442 2008
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.2	102.9	
Итого за обед			39.2	28.1	99.2	839.65	
Итого за день			56.1	42.0	182.0		
			1	0.8	3.2		

Директор школы

Утверждаю:

И.В. Рыбакова

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 2 день 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сг.мол.	150/30	28.2	18.7	40.5	458.4	46
	Чай с лимоном	180	0.1	0	12.6	50,5	2010
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	96,2010
	Фрукт (мандарин)	100	0.8	0.2	7.5	38.0	
							2008
Итого за завтрак			30.6	19.5	70.0	594.3	
Обед	Овощи по сезону	50	0.6	0.1	1.7	10.8	2006
	Суп картофельный с яйцом на м/к бул.	250/17	9.2	7.5	16.3	187.4	15
	Тефтели рыбные в сметан.соусе с томатом	100/100	14.2	11.7	19.8	247	2021
	Рис отварной	150	3.65	3.85	38.6	206.4	53
	Компот из изюма, чернослива	200	0.4	0.1	26.5	108.1	2010
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	12.7	61.1	73,2010
Итого за обед			29.95	23.55	115.6	820.8	702
Итого за день			60.55	43.05	185.6		2006
			1	0.7	3.1		

Директор школы

Утверждаю:

И.В. Рыбакова



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 2 день 3							
Завтрак	Йогурт	100	1.9	3.2	16.4	100	102,2010
	Каша пшённая жидкая	200	7.4	7.5	33.8	227.1	184 2008
	Какао со сгущённым молоком	200	3.5	3.0	24.2	133.3	642 2006
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.9	14.1	71.1	
	Фрукт (груша)	150	0.6	0.45	15.5	70.5	2008, сб.р.
Итого за завтрак			15.6	15.05	104	602.0	
Обед	Икра морковная	100	1.6	6.4	5.3	99.0	4 2010
	Борщ с капустой и картофелем на мясо/к. бульоне	250/17	7.8	7.7	18.6	171.0	110 2006
	Ёжики куриные	180/100	30.8	10	26.3	314.3	64,2010
	Компот из кураги	200	1.0	0.1	27.5	113.6	442,2008
	Хлеб ржаной	60	4.0	0.6	25.4	122.4	
Итого за обед			45.2	24.8	103.1	820.3	
Итого за день			60.8	39.85	207.1		
			1.0	0.7	3.4		

Директор школы _____ И.В. Рыбакова



Утверждаю:

Менюготавливаемых блюд **Возрастная категория: 12 лет и старше**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 2 день 4							
Завтрак	Котлеты рубленые из курицы	100	15.5	18.5	12.5	267.2	109 2021
	Соус красный основной	50	0.4	1.8	3.3	31.5	528 2006
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.75	5.4	39.5	247.3	463 2006
	Чай с лимоном	200	0.1	0	14.0	55.7	627,2006
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
	Фрукт (яблоко)	80	0.3	0.3	7.8	37.6	Сб.реп.
Итого за завтрак			26.65	26.6	86.5	686.7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо/к бульоне	250/17	4	8.4	8.6	175.0	120 2006
	Сельдь филе тих.	35	6.1	6.0	0.0	78.4	14,1997
	Жаркое по - домашнему	200	14.4	19.4	21.2	305.5	258 2008
	Напиток из плодов шиповн.	200	0.4	0.2	28.8	130	131 2021
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	
	Кондитерское изд.	30	1.3	5.4	18.9	129	Сб.реп.
Итого за обед			28.2	66.3	90.2	879.1	
Итого за день			54.85	61.9	176.7	1565.8	

Утверждаю:
Директор школы И.В. Рыбакова



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 2 день 5							
Завтрак	Биточки мясные	100	15.75	12.75	14.88	267.75	59 2010
	Соус красный основной	50	0.4	1.8	3.3	31.5	84 2010
	Пюре картофельное	150	3.2	5.0	20.1	134.6	472 2006
	Какао со сгущенным молоком	180	3.2	2.7	21.9	120.1	642 2006
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
Итого за завтрак			24.05	22.5	69.58	601.35	
Обед	Овощи по сезону	50	0.6	0.1	1.9	12.0	56,2008
	Суп картофельн. с макаронными изд.	250/17	8.9	7.7	24	195.9	139 2006
	Капуста тушёная с мясом	250	18.9	19.1	16.2	302.5	346 2006
	Компот из кураги	200	1.0	0.1	27.5	113.6	442 2008
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.1	110.1	
	Кондитерское изд.	30	1.3	5.4	18.9	129	
Итого за обед			33.9	32.8	109.6	863.1	
Итого за день			55.95	55.3	179.18	1464.45	
			1	1	3.2		