



СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ с. Ляличи

директор

Е.С. Логвинова



Менюготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей в возрасте от 11 до 18 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Цена/руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	8,00	0,20	85,74	96
Сыр	12,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	40,00	250	8,8	6,8	28	220,75	451
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	95,00	630	19	23	77	581	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ПЛОВ	67,00	250	14,72	20,2	48,2	458,33	492
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0,00	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	100	0,40	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	95,00	590	19	21	85	637	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,70	96
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250	17,80	12,10	59,60	418,75	358
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	500	22	21	87	625	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,70	2,60	2,20	120,20	499
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	12,30	9,20	9,70	132,88	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	48,6	216,72	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	580,00	22,32	21,14	82,03	710,90	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,10	12,20	0,20	85,74	96
СЫР	20	6,18	7,86	6,00	95,54	97
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ П/П	200	10,32	1,60	42,00	470,52	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	5,6	5,64	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	480,00	20,54	22,06	75,20	766,74	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	110	11,26	12,57	11,85	190,67	461
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	200	3,12	5,25	20,10	187,50	330
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0	0	5,6	2,2	685

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	95,00	550,00	18,32	18,22	58,95	489,67	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	12,20	0,20	74,70	96
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	47,50	14,5	10,03	50,2	306	516
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ФРУКТ	22,50	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	95,00	18,94	22,83	87,30	559,20	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	8,00	0,20	85,74	96
СЫР	12,00	6,18	7,86	11,80	95,54	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	40,00	7,7	4,75	40	242,5	451
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	0	0	5,6	22,2	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	0,4	0,2	9,9	47	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	95,00	18,32	21,21	88,90	602,28	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	65,00	10,25	5,85	3,60	290	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	20,00	5	9,8	35	240,8	508
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	95,00	19,19	16,05	65,60	662,30	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	76,00	12,89	7,67	58,00	295,00	508
-----------------	-------	-------	------	-------	--------	-----

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	9,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	5,00	30	2,95	0,2	8,02	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	95,00	520,00	19,78	8,27	93,02	535,80	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА		2715,00	99,88	104,95	391,70	3193,72	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		543	19,976	20,99	78,34	638,744	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА		2870	98	90	408	2975	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ		574	19,56	17,928	81,6	595,096	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ					
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	40	0,1	0,8	8,8	96
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	6,46	16,1	229,2	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С М/С	180	6,8	5,3	222	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,88	0,12	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	580,00	18,18	22,72	701,10	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,10	8,00	85,74	96
СЫР	20	6,18	7,86	95,54	97
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,83	4,35	142,5	302
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,94	0,4	109,3	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	47	3
Итого за прием пищи:	630,00	21,45	20,81	502,28	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	8,00	0,20	85,74	96
СЫР	12,00	6,18	7,86	11,80	95,54	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	40,00	9,59	4,51	29,6	243,5	451
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	95,00	20,21	20,97	78,50	603,28	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	11,25	0,07	0,45	0,20	6,60	96
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	67,75	14,75	18	50	430	340/1
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	7,00	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	4,00	1,97	0,66	9,66	51,8	П/П
Итого за прием пищи:	95,00	20,73	19,51	86,86	619,90	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	12,00	0,20	85,74	96
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	47,50	16,20	8,20	50,20	306,00	334
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	22,50	0,4	0,2	9,9	47	3
Итого за прием пищи:	95,00	20,64	20,80	87,30	570,24	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	0,10	12,00	0,20	85,74	96

СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	66,00	250	13,05	8,90	51,30	418,75	358
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	4,00		1,7	0,66	9,66	51,8	ПП
Итого за прием пищи:	95,00	510,00	18,79	21,96	88,16	687,79	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛГОРОШКОМ	6,00	60	1,3	1,7	6,2	57	451/1
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ПП	75,00	220	14,06	19	52	236,16	6
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	4,00	20	1,7	0,66	9,66	51,8	ПП
Итого за прием пищи:	95,00	540,00	21,00	21,76	94,86	476,46	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,00	20	0,10	8,00	0,20	85,74	96
СЫР	12,00	20	6,18	7,86	11,80	95,54	97
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	40,00	250	7,5	3,88	40	242,5	451
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	95,00	630,00	18,12	20,34	88,90	602,28	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	9,80	60	1,3	1,7	6,2	57	451/1
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	55,40	120	7,45	9,20	3,00	186,00	358
РИС ОТВАРНОЙ С М/С	16,80	180	5,86	6,80	60,00	293,00	358

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	8,00	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
Итого за прием пищи:	95,00	600	19,43	18,22	90,73	777,1	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	9,80	60	1,3	1,7	6,2	57	451/1
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	52,20	100	8,77	8,90	1,70	132,88	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	17,00	180	6,8	5,3	46	222	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	8,00	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,00	40	3,94	0,4	21,4	109,3	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	4,00	20	1,7	0,66	9,66	51,8	П/П
Итого за прием пищи:	95,00	600,00	23,39	17,08	85,09	704,78	