

Согласовано:

Директор

МОУ "Толмачевская СОШ им. Героя Советского Союза
И.И. Прохорова"

(подпись)



Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель Смирнов И. А.

ИНН 470206357698

ОГРН 315470200002329

св-во 47 № 003215693 от 24.09.2015г
1874540 Ленинградская область, г Волхов,
ул. Борисогорское Поле, д. 14 кв. 64

И.А. Смирнов

(подпись)



Примерное двухнедельное цикличное меню

для организации горячего питания

обучающихся в муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях

Лужского района

Согласовано:

Директор

МОУ "Толмачевская СОШ им.Героя Советского Союза И.И. Прохорова"

Ю.И. Шевцова

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

День 1:

Понедельник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	21.84	11.4	14.3	26.8	289.6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		БАТОН	50	7.90	3.8	1.5	25.7	134.2
2008		МАНДАРИН	100	28.97	0.8	0.2	7.5	35.9
Итого за прием пищи:			500	61.2	16.0	16.0	69.7	499.5
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16.00	3.0	3.2	5.9	66.3
Итого за прием пищи:			200	16.00	3.00	3.20	5.90	66.25
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12.00	0.5	0.1	1.0	7.1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	12.15	7.5	5.9	18.9	163.1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	200	55.24	15.4	18.9	57.2	473.4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4.97	0.1	0.0	14.9	61.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.43	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			715	86.79	24.8	25.1	100.5	747.2
Всего за день:				164.00	40.8	41.1	170.2	1,246.7
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	
Возрастная категория:								12 лет и старше
Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	28.18	15.7	18.5	34.6	378.3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		БАТОН	50	7.90	3.8	1.5	25.7	134.2
2008		ЯБЛОКО	100	15.00	0.4	0.4	9.8	45.5
Итого за прием пищи:			550	53.58	19.9	20.4	79.8	597.8
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	20.00	1.4	0.2	8.3	41.6
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	12.15	7.5	5.9	18.9	163.1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ	200	55.24	15.4	18.9	57.2	473.4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4.97	0.1	0.0	14.9	61.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			750	94.42	25.7	25.2	107.8	781.7
Всего за день:				148.00	45.6	45.6	187.6	1,379.5
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Толмачевская СОШ им.Героя Советского Союза И.И. Прохорова"

Ю.И. Шевцова

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20 ____

меню выбора

День 2:

Вторник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	16.56	12.9	5.7	21.1	192.4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4.86	0.0	0.0	9.8	40.2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	13.32	3.1	9.4	20.6	184.6
2008		ЯБЛОКО	190	28.50	0.8	0.8	19.6	91.1
Итого за прием пищи:			590	63.2	16.8	15.9	71.1	508.3
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16.00	3.0	3.2	5.9	66.3
Итого за прием пищи:			200	16.00	3.00	3.20	5.90	66.25
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	9.05	0.8	3.1	4.8	51.8
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	13.09	4.8	4.9	26.8	175.1
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	55.38	17.6	16.7	50.4	434.1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5.18	0.1	0.1	16.7	69.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			710	84.76	24.6	25.0	107.2	772.9
Всего за день:				164.00	44.40	44.10	184.20	1,347.39
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	22.08	14.7	8.6	34.6	282.1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	13.32	3.1	9.4	20.6	184.6
2008		ЯБЛОКО	130	19.50	0.5	0.5	12.7	58.8
Итого за прием пищи:			580	57.4	18.3	18.5	77.6	565.2
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	14.30	1.4	5.2	8.0	86.9
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	13.09	4.8	4.9	26.8	175.1
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	55.38	17.6	16.7	50.4	434.1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5.33	2.6	0.4	17.0	84.1
Итого за прием пищи:			800	90.60	26.4	27.2	111.9	820.0
Всего за день:				148.00	44.7	45.7	189.5	1,385.2
Сбалансированность:				0.00	1	4	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Толмачевская СОШ им.Героя Советского Союза И.И. Прохорова"

Ю.И. Шевцова

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

День 3:

Среда

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12.99	9.4	9.9	29.5	251.6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	24.81	6.5	5.6	20.6	163.2
2008		ЯБЛОКО	100	15.00	0.4	0.4	9.8	45.5
Итого за прием пищи:			500	55.30	16.30	15.90	69.60	500.06
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16.00	3.0	3.2	5.9	66.3
Итого за прием пищи:			200	16.00	3.00	3.20	5.90	66.25
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	8.51	1.0	1.9	3.7	36.9
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16.63	8.2	15.2	36.4	324.2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	40.09	10.2	6.1	14.9	159.6
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	22.91	2.9	0.9	27.1	131.4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			780	92.70	23.6	24.3	100.3	734.0
Всего за день:				164.00	42.9	43.4	175.8	1,300.3
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	18.14	11.4	12.6	36.7	314.4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50/5	9.84	6.7	5.1	20.6	159.4
2008		ЯБЛОКО	100	15.00	0.4	0.4	9.8	45.5
Итого за прием пищи:			555	45.48	18.50	18.10	76.80	559.06
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	14.17	1.5	1.9	3.7	39.0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	16.63	8.2	15.2	36.4	324.2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	40.09	10.2	6.1	14.9	159.6
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	27.07	5.1	3.8	31.2	184.2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			850	102.52	26.3	27.2	104.4	788.8

Всего за день:	148.00	44.8	45.3	181.2	1347.9
Сбалансированность:	0.00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Толмачевская СОШ им.Героя Советского Союза И.И. Прохорова"

Ю.И. Шевцова

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

День 4:

Четверг

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/20	48.43	15.8	16.2	43.1	392.2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ЯБЛОКО	130	19.50	0.5	0.5	12.7	58.8
Итого за прием пищи:			500	70.43	16.3	16.7	65.5	490.7
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16.00	3.0	3.2	5.9	66.3
Итого за прием пищи:			200	16.00	3.00	3.20	5.90	66.25
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	12.00	0.5	0.1	1.0	7.1
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	18.17	1.9	4.3	22.6	140.4
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	31.71	14.7	14.9	27.1	310.0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8.66	5.4	4.8	34.4	207.8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4.97	0.1	0.0	14.9	61.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			770	77.57	23.9	24.3	108.5	768.8
Всего за день:				164.00	43.2	44.2	179.9	1,325.8
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	40.70	18.7	19.1	64.1	517.1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ЯБЛОКО	170	25.50	0.8	0.8	19.6	91.1
Итого за прием пищи:			550	68.70	19.5	19.9	93.4	648.0
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	90	17.14	1.4	0.2	8.3	41.6
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	18.17	1.9	4.3	22.6	140.4
2011	279	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	31.71	14.7	14.9	26.3	306.7
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7.72	8.2	5.3	41.2	251.8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			850	79.30	27.5	24.9	116.6	822.4
Всего за день:				148.00	47.0	44.8	210.0	1,470.3

Сбалансированность:	0.00	1	1	4
---------------------	------	---	---	---

Согласовано:

Директор

МОУ "Толмачевская СОШ им.Героя Советского Союза И.И. Прохорова"

Ю.И. Шевцова

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

День 5:

Пятница

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14.05	13.4	5.9	25.6	214.8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	13.32	3.1	9.4	20.6	184.6
2008		ЯБЛОКО	130	19.50	0.5	0.5	12.7	58.8
Итого за прием пищи:			530	49.37	17.0	15.8	68.6	497.9
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16.00	3.0	3.2	5.9	66.3
Итого за прием пищи:			200	16.00	3.00	3.20	5.90	66.25
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	8.51	1.0	1.9	3.7	36.9
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СМЕТАНОЙ	250	26.22	5.5	6.1	25.6	184.2
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	35.27	14.5	14.2	32.1	323.1
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	21.39	2.9	2.9	21.0	125.0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5.18	0.1	0.1	16.7	69.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			760	98.63	25.3	25.4	107.6	781.1
Всего за день:				164.00	45.3	44.4	182.1	1,345.3
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Итого за прием пищи:	850	105.88	28.7	28.5	114.3	851.4
Всего за день:		148.00	47.4	47.2	184.0	1,387.7
Сбалансированность:		0.00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Толмачевская СОШ им.Героя Советского Союза И.И. Прохорова"

Ю.И. Шевцова

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20_____

меню выбора

День 6:

Понедельник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11.40	11.8	11.2	24.5	253.0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4.86	0.0	0.0	9.8	40.2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	21.17	5.3	4.1	20.6	144.5
2008		ЯБЛОКО	130	19.50	0.5	0.5	12.7	58.8
Итого за прием пищи:			535	56.93	17.6	15.8	67.6	496.4
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16.00	3.0	3.2	5.9	66.3
Итого за прием пищи:			200	16.00	3.00	3.20	5.90	66.25
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12.00	0.5	0.1	1.0	7.1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	250	16.75	4.3	6.2	38.7	234.0
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	44.04	14.4	14.7	4.9	215.8
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11.25	3.6	4.7	32.7	192.5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4.97	0.1	0.0	14.9	61.5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			760	91.07	24.2	25.9	100.7	753.0
Всего за день:				164.00	44.8	44.9	174.2	1,315.6
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
			830	101.32	27.4	27.6	117.4	850.4
				148.00	46.1	47.4	184.6	1,386.7
				0.00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Толмачевская СОШ им.Героя Советского Союза И.И. Прохорова"

Ю.И. Шевцова

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

День 7:

Вторник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	45.33	14.2	15.8	22.4	297.0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		БАТОН	50	7.90	3.8	1.5	25.7	134.9
2008		ЯБЛОКО	100	15.00	0.4	0.4	9.8	45.5
Итого за прием пищи:			500	70.73	18.4	17.7	67.6	517.2
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16.00	3.0	3.2	5.9	66.3
Итого за прием пищи:			200	16.00	3.00	3.20	5.90	66.25
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	8.51	1.0	1.9	3.7	36.9
2011	94	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	18.78	7.7	6.9	35.1	239.7
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	34.42	6.2	11.2	12.8	182.1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.32	8.4	4.2	38.2	230.1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5.18	0.1	0.1	16.7	69.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			760	77.27	24.7	24.5	115.0	800.6
Всего за день:				164.00	46.1	45.4	188.5	1,384.1
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			850	80.36	26.6	27.8	118.4	853.0
Всего за день:				148.00	45.2	46.4	189.5	1,393.8
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Толмачевская СОШ им.Героя Советского Союза И.И. Прохорова"

Ю.И. Шевцова

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

День 8:

Среда

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	12.44	9.7	10.3	27.2	247.1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	24.54	6.5	5.6	20.6	163.2
2008		ЯБЛОКО	100	15.00	0.4	0.4	9.8	45.5
Итого за прием пищи:			500	54.48	16.6	16.3	67.3	495.6
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16.00	3.0	3.2	5.9	66.3
Итого за прием пищи:			200	16.00	3.00	3.20	5.90	66.25
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	9.05	0.8	3.1	4.8	51.8
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	22.52	2.0	3.4	20.6	124.3
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	46.14	15.6	12.5	24.9	282.3
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	11.25	3.6	4.7	32.7	192.5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			780	93.52	23.3	23.9	101.2	732.7
Всего за день:				164.00	42.9	43.4	174.4	1,294.6
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Завтрак								
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16.16	14.5	8.4	37.2	290.1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	13.32	3.1	9.4	20.6	184.6
2008		ЯБЛОКО	100	15.00	0.4	0.4	9.8	45.5
Итого за прием пищи:			550	46.98	18.00	18.20	77.30	559.99
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	14.30	1.4	5.2	8.0	86.9
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	22.52	2.0	3.4	20.6	124.3
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	46.14	15.6	12.5	24.9	282.3

2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	13.50	5.9	6.3	42.1	255.4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			850	101.02	26.2	27.6	113.8	830.7
Всего за день:				148.00	44.2	45.8	191.1	1,390.7
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Толмачевская СОШ им.Героя Советского Союза И.И. Прохорова"

_____ Ю.И. Шевцова

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ИП Смирнов И.А

_____ И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20 _____

меню выбора

День 9:

Четверг

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	206	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	20.30	11.7	15.4	35.9	338.4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
2008		БАНАН	150	36.00	2.3	0.8	31.5	146.0
Итого за прием пищи:			530	60.86	15.3	16.4	85.6	566.2
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16.00	3.0	3.2	5.9	66.3
Итого за прием пищи:			200	16.00	3.00	3.20	5.90	66.25
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	12.00	0.5	0.1	1.0	7.1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	16.46	5.1	9.4	28.1	223.5
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	51.44	20.1	17.5	48.4	443.6
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5.18	0.1	0.1	16.7	69.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			710	87.14	27.1	27.3	102.7	786.1
Всего за день:				164.00	45.4	46.9	194.2	1,418.5
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	
Возрастная категория:				12 лет и старше				

Завтрак								
2011	206	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	25.80	16.6	17.8	35.8	380.4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
2008		ЯБЛОКО	150	22.50	0.6	0.6	14.7	68.3
Итого за прием пищи:			550	52.86	18.5	18.6	68.7	530.5
Обед								
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	20.00	1.4	0.2	8.3	41.6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	16.46	5.1	9.4	28.1	223.5
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	51.44	20.1	17.5	48.4	443.6
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	5.18	0.1	0.1	16.7	69.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0

Итого за прием пищи:	750	95.14	28.0	27.4	110.0	820.6
Всего за день:		148.00	46.5	46.0	178.7	1,351.1
Сбалансированность:		0.00	1	1	4	

Согласовано:

Директор

МОУ "Толмачевская СОШ им.Героя Советского Союза И.И. Прохорова"

Ю.И. Шевцова

(подпись)

Утверждаю :

Директор

ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд.

« _____ » _____ 20____

меню выбора

День 10:

Пятница

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10.82	10.7	14.2	25.4	280.1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		БАТОН	50	7.90	3.8	1.5	25.7	134.9
2008		МАНДАРИН	100	28.97	0.8	0.2	7.5	35.9
Итого за прием пищи:			500	50.19	15.3	15.9	68.3	490.6
ЗАВТРАК II								
		МОЛОКО	200	16.00	3.0	3.2	5.9	66.3
Итого за прием пищи:			200	16.00	3.00	3.20	5.90	66.25
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	8.51	1.0	1.9	3.7	36.9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	16.74	4.8	6.7	34.6	223.9
2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	68.00	19.2	17.5	46.6	432.5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.06	1.3	0.2	8.5	42.0
Итого за прием пищи:			730	97.81	26.3	26.3	103.1	775.1
Всего за день:				164.00	44.6	45.4	177.3	1,332.0
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	
Возрастная категория:								12 лет и старше
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16.20	15.2	17.0	39.6	382.8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		БАТОН	30	4.74	2.3	0.9	15.4	80.9
2008		ЯБЛОКО	120	18.00	0.5	0.5	11.8	54.6
Итого за прием пищи:			550	41.44	18.0	18.4	76.5	558.1
Обед								
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	14.17	1.5	1.9	3.7	39.0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	16.74	4.8	6.7	34.6	223.9

2008	371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	68.00	19.2	17.5	46.6	432.5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.50	0.0	0.0	9.7	39.8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5.15	1.3	0.4	21.2	96.3
Итого за прием пищи:			800	106.56	26.8	26.5	115.8	831.5
Всего за день:				148.00	44.8	44.9	192.3	1,389.6
Сбалансированность:				0.00	1	1	4	