

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период : осенне-зимний

Неделя 1

День 1

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (рис)	250	11,7	1,98	2,74	14,58	90,75	101/2011
Макаронные изделия отварные	200	12,98	17,54	18,7	115,86	673,02	309/2011
Сосиски (сардельки, колбаса) отварные	100	51	10,4	20	21,2	224	270/2011
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	10,6	2	0,8	4,6	42	71/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,56	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,44	6,48	0,8	39,04	193	
Итого 800	930	96,28	31,96	43,04	181	1316,97	952

Неделя 1

День 2

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	угле-воды		
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	250	12,71	2,69	2,84	17,14	104,75	103/2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	13,35	11,5	8,12	51,52	325	302/2011
Гуляш из отварной говядины 50/50	100	49,41	15,6875	16,2375	5,0125	227,8125	246/2011
Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	6,88	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011
Чай с сахаром	200	1,95	0,2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,44	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	930	89,74	37,9675	33,0775	135,7325	965,9625	

Неделя 1

День 3

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/20	270	24,56	7,29	5,7	16,99	148,5	104/2011
Плов из птицы (100/160)	260	50,83	25,38	21,25	44,61	471,25	291/2011
Салат из свеклы отварной	100	6,51	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011
Компот из кураги	200	5,06	0,04	0	24,76	94,2	348/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,44	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	910	92,4	40,62	33,84	133,76	1000,85	

Неделя 1	День 4		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Наименование блюда							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	12,81	1,81	4,91	125,25	102,5	82/2011
Каша вязкая из бобовых (горох) 200/10	210	15,07	38,2	13,92	55,66	497	197/2011
Котлеты из говядины	100	50,07	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
Салат из свежих помидоров с луком	100	10,64	1,13	6,19	4,72	79,1	23/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,56	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,44	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	940	98,59	63,21	37,37	265,13	1194,55	

Неделя 1	День 5		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Наименование блюда							
Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	250	11,59	5,49	5,28	16,33	134,75	102/2011
Картофельное пюре	200	22,92	7,2	8,2	22,88	271,36	128/2011
Птица запеченая	100	44,85	22,06	18,23	5,88	276,25	293/2011
Салат из моркови с луком	100	9,77	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Чай с лимоном	200	3,23	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,44	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	930	97,8	54,03	40,45	116,57	1119,93	

Неделя 2	День 6		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Наименование блюда							
Суп картофельный с клецками с мясом курицы 250/25	275	16,57	7,29	5,7	16,99	148,5	108/2011
Макаронные изделия отварные	200	12,98	17,54	18,7	115,86	673,02	309/2011
Гуляш из мяса птицы (курицы) 75/25	100	32,63	12,55	12,99	4,01	182,25	246/2011
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	10,6	2	0,8	4,6	42	71/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,56	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,44	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	955	82,78	45,9	38,99	205,26	1332,97	

Неделя 2

День 7

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Суп с рыбными консервами и крупой	270	21,22	2,68	2,8	17,14	104,5	105/2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	13,35	8,625	6,09	38,64	243,75	302/2011
Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе 80/50	130	48,5	11,78	12,91	14,9	223	279/2011
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	6,88	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011
Напиток апельсиновый	200	4,24	0,04	0	24,76	94,2	347/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,44	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	930	99,63	31,015	27,68	143,5	945,85	

Неделя 2

День 8

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (пшено)	250	11,62	2,18	2,84	14,29	91,5	101/2011
Овощи тушеные с мясом курицы 180/70	250	44,22	18,27	20,54	28,74	572,49	284/2011
Салат из свеклы отварной	100	6,51	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011
Чай с сахаром	200	1,95	0,2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,44	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	880	69,74	28,56	30,27	104,43	978,89	

Неделя 2

День 9

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Рассольник ленинградский	250	10,59	2,7	7,2	13,35	144,9	96/2011
Картофельное пюре	200	22,92	7,2	8,2	22,88	271,36	128/2011
Котлеты или биточки рыбные	100	33,53	15,55	11,55	15,7	228,75	234/2011
Салат из свежих помидоров с луком	100	10,64	1,13	6,19	4,72	79,1	23/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,56	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,44	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	930	87,68	33,1	33,94	120,45	1011,31	

Неделя 2

День 10

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250	13,5	6,37	10,06	8,26	187,3	88/2011
Плов из птицы (100/160)	260	50,83	25,38	21,25	44,61	471,25	291/2011
Салат из моркови с луком	100	9,77	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Чай с лимоном	200	3,23	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,44	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	890	82,77	51,03	40,05	124,35	1096,12	

средняя стоимость обеда

89,741

1-е

23,9 2-е

74,5

Меню составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. Могильного, В.А.Тутельяна : ДеЛипринг 2011г