

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1		День: понедельник			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Итого за Завтрак	445	12,95	20,03	60,4	490,27		64-30
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	95-00
	Итого за Обед	655	22,86	22,8	150,41	922,74		
Льготная категория питающихся (5-11 кл) г	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	45-39
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р		425	4,83	6,5	66,27	367,82		
Итого за день		1 525	40,64	49,33	277,08	1780,83		204-69
								(лист 2)
Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1		День: вторник			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	64-30
Итого за Завтрак		420	15,64	27,04	42,3	362,62		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	

	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		692	20,27	19,03	77,94	588,95		95-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) г								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р		442	3,08	4,58	31,48	194,6		45-39
Итого за день		1 554	38,99	50,65	151,72	1146,17		204-69

	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	420	6,13	14,4	61,93	413		45-39
Итого за день		1 520	51,76	71,08	240,98	1862,4		204-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		420	18,77	14,81	69,4	503,7		64-30
Итого за Завтрак								
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты, биточки мясные.	50	6,28	14,35	7,55	185,04	268	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
		655	18,42	29,28	115,43	821,97		95-00
Итого за Обед								
Льготная категория питающихся (5-11кл) г	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		435	8,9	12,3	62	413,82		45-39
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р								
Итого за день								
		1 510	46,09	56,39	246,83	1739,49		204-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	200	4,37	3,8	14,36	120	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак								
		445	11,37	14,23	49,33	396,05		64-30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	170	12,36	30,17	16,72	390,73	259	
	Горошек овощной (консервированный).	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	

	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
		655	21,26	36,89	91,89	803,49		95-00
Итого за Обед								
Льготная категория питающихся (5-11кл) г	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
		420	3,01	4,61	47,68	260,23		45-39
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р								
Итого за день								
		1 520	35,64	55,73	188,9	1459,77		204-69

Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 2		День: вторник			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/20	6,83	3,47	2,66	73,5	229		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
		420	14,46	10,41	61,09	416,48		64-30	
Итого за Завтрак									
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102		
	Птица тушенная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203		
	Салат из квашеной капусты	35	0,6	1,75	2,96	30	47		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
		675	25,2	20,35	120,61	791,93		95-00	
Итого за Обед									
Льготная категория питающихся (5-11 кл) г	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
		425	7,07	8,45	65,54	391,82		45-39	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р									
Итого за день			1 520	46,73	39,21	247,24	1600,23	204-69	
(лист 8)									

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 2		День: среда			№ рецептуры	Цена	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стуженным	130/20	21,92	16,59	42	405	223		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
		5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Масло сливочное (порциями)	385	24,28	21,12	76,97	609,05		64-30	
Итого за Завтрак									
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108		
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279		
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171		
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
							9,96	60,8	560

Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	95-00
		697	15,35	47,38	80,84	834,45		
Пыточная категория питающихся (5-11кл) г								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Пыточная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		447	4,56	7,92	40,26	271,25		45-39
Итого за день		1 529	44,19	76,42	198,07	1714,75		204-69

Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 2		День: четверг			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204		
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01		64-30	
Обед									
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96		
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171		
	Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Итого за Обед		675	25,63	20,6	149,35	905,17		95-00
	Льготная категория питающихся (5-11кл) г								
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	4,29	8,3	61,89	359,02		45-39
Итого за день		1 535	49,69	52,45	285,53	1368,2		204-69	
								(лист 10)	

Рацион: Школа миллеровский район			Неделя: 2		День: пятница			№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/20	16,81	21,48	1,06	264,57	288		
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
Итого за Завтрак							64-30		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82		
	Сосиски отварные	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243		
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171		
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52		
	Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		

Итого за Обед	665	19,59	62,99	96,04	1039,94	95-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) г						
Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	420	7,13	14,6	62,17	418	45-39
Итого за день	1 532	48,93	107,06	218,82	2068,72	204-69

Итого за период		15 255	438,28	634,95	2259,32	16947,96	
Среднее значение за период			43,8	63,5	225,9	1694,8	

Составил _____

Администратор

Утвердил _____

