

Основное (организованное) меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений на осенне -зимний период

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 1	обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.42	6,1	5,8	6.9
54-17с-2020	Суп из овощей	200	6,11	5,45	9,35	99,93
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,1	14,2	33,2	328,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,15	1	7,8	39,8
г/п	Хлеб пшеничный	40	2	0.4	19,7	95,8
г/п	Мармелад	45	0,12	0.00	30,33	136,8
	Итого за Обед	780	26,9	27,15	106,18	707,83

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и ческая
			Белки	Жиры	Углев од ы	
Неделя 1 День 2	обед					
54-1с-2020	Соус сметанный	60	0.8	2,94	1.92	37,32
54-6с-2020	Суп свекольник	200	1,53	3,2	8,58	65
54-2м-2020	Куры, тушенные в сметанном соусе с сыром	90	15,08	15,6	3,24	222,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,19	5,43	42,79	262,39
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	8,4	42,7
г/п	Зефир	40	0.02	0	29,6	121,6
	Итого за Обед	770	26,92	27,57	110,23	818,41

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Белк и	Жир ы	Углево ды	
Неделя 1 День 3	обед					
54-22з-2020	Маринад овощной	60	0.8	4,9	5,1	61,8
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	5,13	5,58	10,76	113,58
54-7м-2020	Шницель из говядины	90	13,4	11,61	14,87	252,55
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	5,05	30,45	177,12
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	8,4	42,7
г/п	Мармелад	35	0.12	0.00	26.81	100.22
	Итого за обед	765	26.77	27.63	111,59	813,27

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя1 День 4	обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54- 7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,06	7,03	22,65	127,5
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	90	13,21	7,9	2,04	124,6
54- 11г-2020	Картофельное пюре	150	3,05	9,16	13,08	217,06
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	18,8	81
г/п	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,4	18,16	93,8
г/п	Зефир	35	0,02	0	25,8	106,4
	Итого за Обед	825	26,96	27,19	105,13	795,96

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя1 День 5	обед					
г/п	Икра кабачковая	60	0,77	1,92	3,09	31,2
54-3с-2020	Рассольник ленинградский с перловкой	200	5,95	7,25	17,12	166,9
12	Куры, тушенные в сметанном соусе	90	9,46	15,2	9,26	181,71
54-1г-2020	Макароны отварные	150	4,5	0,6	29,86	168
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	1	7,8	36,7
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	10,4	46,9
г/п	Зефир	45	0,24	0,00	35,33	136,8
	Итого за Обед	775	23,42	26.27	112,86	768,21

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 1	обед					
148	Овощи свежие	60	0.42	0.06	1.14	6.6
54-22с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	1,68	3,55	7,02	78,14
54-2м-2020	Гуляш из курицы	90	12,9	14.73	3.6	208.8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	6.52	42.79	262.39
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15,2	65,3
г/п	Хлеб пшеничный	20	1.12	0.15	9.85	46.90
г/п	Зефир	45	0.3	0.00	35.33	136.80
	Итого за Обед	765	25,72	25,21	114,93	804,93

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 2	обед					
г/п	Икра кабачковая	60	0.42	0.06	1.14	6.60
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	12,3	12,2	22,44	256,24
54-8м-2020	Тефтели из говядины	90	7,3	9,15	8,7	165,66
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,8	3,94	16,65	119,29
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,15	1	7,8	46,7
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	8.4	42.7
г/п	Зефир	45	0,03	0,00	35,33	136,8
	Итого за Обед	775	26.3	26,65	100,46	773,98

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Неделя 2 День3	обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
86	Суп – лапша с курицей	200	3,96	7,25	21,48	141,4
186	Жаркое по домашнему из мясных консервов(говядина тушеная)	200	17,4	17,2	8,31	273
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
г/п	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
г/п	Мармелад	35	0,12	0.00	26,81	100,22
	Итого за Обед	735	25.78	27.55	100.6	745,35

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 4	обед					
54-22з-2020	Маринад овощной	60	0,8	5,3	5,1	71,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	200	1,9	4,9	5,8	73,6
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	90	13,21	7,9	2,04	124,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	5,57	7,32	46,3	273
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,15	0,1	8,6	46
г/п	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14,8	70,3
г/п	Зефир	45	0.3	0.00	34,33	136,8
	Итого за Обед	775	24,23	25,72	116.97	796,1

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 5	обед					
г/п	Икра кабачковая	60	0,77	1,92	3,09	31,2
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (пшено)	220	5,13	5,79	12,79	115,58
12	Куры, тушенные в сметанном соусе	90	8,45	15.2	4,26	171,71
54-1г-2020	Макароны отварные	150	4,3	0,6	29,86	178
54-2хп-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	20,2	96
г/п	Хлеб пшеничный	30	3	0,3	14,8	93,8
г/п	Зефир	45	0,24	0,00	30,33	106,8
	Итого за Обед	795	22,89	23,91	115,33	793,09

Основное (организованное) меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше общеобразовательных учреждений на осенне - зимний период

Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 1 День 1	обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0.7	9,5	9,6	11
54-17с-2020	Суп из овощей	250	4,7	9,10	12,69	122,96
54-12м-2020	Плов с курицей	250	21,12	12,02	47,5	493,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	30,7
г/п	Хлеб пшеничный	40	3	0,8	10,8	95,8
г/п						
г/п	Мармелад	35	0,12	0,00	30,81	109,22
	Итого за обед	875	29,94	31,6	118,1	863,28

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Белк и	Жир ы	Углево ды	
Неделя 1 День 2	обед					
54-1с-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,2	3,2	11
54-6с-2020	Суп свекольник	250	2,1	4,5	14,7	115
54-2м-2020						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,08	8,69	56	325,3
54-2хп-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	8,4	42,7
г/п	Зефир	45	0,2	0,00	33,33	136,8
	Итого за обед	925	30,11	31,06	134,03	936

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Угледо в ы	
Неделя 1 День 3	обед					
54-22з-2020	Маринад овощной	100	1,33	7,13	8,5	119,6
54-9с-2020	Суп фасолевый	250	5,22	3,05	19,4	134
54-7м-2020	Шницель из говядины	100	16,2	15,04	15,05	285,09
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,3	6,03	39,6	231,5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	64,03
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	8,4	42,7
г/п	Хлеб ржаной					
г/п	Мармелад	35	0,12	0,00	26,81	100,22
	Итого за Обед	905	31,07	31,47	128,1	976,51

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 4	обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	87
54- 7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,15	7,03	22,65	169
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	100	10,2	1,9	2,27	139,44
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	15,15	31,6	223,06
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0	19,8	98
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	18,6	93,8
г/п	Хлеб ржаной					
г/п	Мармелад	35	0,24	0,00	30,3	135,8
	Итого за Обед	925	28,2	28,99	132,88	946,2

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Неделя 1 День 5	обед					
г/п	Икра кабачковая	100	0,95	3,2	5,15	32
54-3с-2020	Рассольник ленинградский с перловкой	250	6,92	6,40	17,3	156,90
12	Куры, тушенные в сметанном соусе	100	12,76	20,45	9,28	349,14
54-1г-2020	Макароны отварные	200	4,5	0,6	29,89	178
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,3	1	7,8	86
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	10,4	42,7
г/п	Хлеб ржаной					
г/п	Мармелад	45	0,24	0,00	35,33	136.8
	Итого за Обед	925	27,97	31,95	115,12	981,54

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 1	обед					
148	Овощи свежие	100	1,7	0,1	1,5	11
54-22с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	4,43	8,77	97,67
54-2м-2020	Гуляш из курицы	100	15,6	16,3	4	232
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,82	8,69	57,05	349,85
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15,2	65,3
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,15	9,85	46,90
г/п	Хлеб ржаной					
г/п	Зефир	45	0,03	0,00	35,33	136,80
	Итого за Обед	915	28,97	29,87	131,7	939,52

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 2	обед					
г/п	Икра кабачковая	100	1,25	3,05	3,09	31,20
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	10,38	13,1	23,00	305,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины	100	12,0	11,6	44,26	180,16
54-8г-2020	Капуста тушенная	200	5,01	3,25	15,20	142,24
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	1,0	10,2	86,0
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
г/п	Хлеб ржаной					
г/п	Зефир	45	0,03	0,00	23,45	136,80
	Итого за Обед	925	31,17	32,2	134,0	952,0

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 3	обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76
86	Суп -лапша с курицей	250	4,95	9,06	26,85	176,75
186	Жаркое по домашнему из мясных консервов(говядина тушеная)	200	17,40	17,20	8,31	283,33
54-1хн-2020	Компот изсмеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
г/п	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,80
г/п	Хлеб ржаной					
г/п	Мармелад	45	0,15	0,00	34,47	128,85
	Итого за Обед	835	27,33	31,16	116,70	839,73

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 4	обед					
54-22з-2020	Маринад овощной	100	0,8	5,3	5,1	71,80
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	2,13	6,13	7,25	92
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком(минтай)	100	16,02	8,75	2,27	138,44
54-6г-2020	Рис отварной	200	6,09	9,70	60,73	364
54-2гн-2020	Чай ссахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
г/п	Хлеб ржаной					
г/п	Зефир	45	0,03	0,00	34,33	136,80
	Итого за Обед	925	28,97	31,48	133,08	926,84

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 5	обед					
г/п	Икра кабачковая	100	1,25	3,05	3,09	31,2
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	7,4	8,01	25,45	257,48
12	Куры, тушенные в сметанном соусе	100	8,04	12,20	11,26	191,71
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,07	7,2	39,81	224,00
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
г/п	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	21,7	93,8
	Итого за Обед	890	27,76	30,86	117,01	865,09

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 5	обед					
г/п	Икра кабачковая	100	1,25	3,05	3,09	31,2
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	7,4	8,01	25,45	257,48
12	Куры, тушенные в сметанном соусе	100	8,04	12,20	11,26	191,71
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,07	7,2	39,81	224,00
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
г/п	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	21,7	93,8
	Итого за Обед	890	27,76	30,86	117,01	865,09

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност
			Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя 2 День 2	обед					
г/п	Икра кабачковая	100	1,25	3,05	3,09	31,20
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	10,38	13,1	23,00	305,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины	100	12,0	11,6	44,26	180,16
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	5,01	3,25	15,20	142,24
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	1,0	10,2	86,0
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
г/п	Хлеб ржаной					
г/п	Зефир	45	0,03	0,00	23,45	136,80
	Итого за Обед	925	31,17	32,2	134,0	952,0

№ Рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 5	обед					
г/п	Икра кабачковая	100	1,25	1,7	10,15	52,00
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	7,4	8,01	16,45	257,48
12	Куры, тушенные в сметанном соусе	100	8,04	12,20	11,26	191,71
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,07	7,2	39,81	224,00
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
г/п	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	21,7	93,8
	Итого за Обед	890	27,76	29,51	115,41	885,89

