

(data)

(data)

Начальник отдела производства

Е.А.Оскирко

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (12-18 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром 1	250	19	21	49	461	204
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
Итого за Завтрак		590	26	22	116	771	
Обед							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	133
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой 1	250	2	3	6	67	102
	Котлеты особые с маслом сливочным 1	100	15	17	15	353	269,01
	Рис отварной 1	180	5	7	48	277	304
	Компот из смеси сухофруктов 1	200			23	91	349
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		850	32	30	150	1095	
Итого за день		1 440	58	52	266	1866	

(лист 2)

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (12-18 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная (вязкая) с маслом сливочным 1	210	9	13	45	328	173
	Какао-напиток с молоком 1	200	3	5	25	162	382
	Печенье 1	100	19	2	122	595	475,01
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
Итого за Завтрак		550	34	21	213	1191	
Обед							
	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	5	12	23	192	96
	Рыба, тушенная в томате с овощами 1	100	20	5	4	218	229,01
	Пюре картофельное 1	180	4	11	26	222	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	115	342
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		810	35	29	115	924	
Итого за день		1 360	69	50	328	2115	

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (12-18 лет)

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Запеканка из творога со сгущенным молоком 1	200	29	22	48	507	223
		Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
		Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	25	150	395
		Батон 30 1	40	3	1	21	106	
Итого за Завтрак			560	36	27	95	768	
Обед								
		Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
		Гуляш из свинины 1	100	10	22	4	326	260
		Рис отварной 1	180	5	7	48	277	304
		Лимонад апельсиновый 1	200			24	101	839,01
		Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
		Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед			810	29	38	127	1045	
Итого за день			1 370	65	65	222	1813	

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (12-18 лет)

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рубленные из курицы с маслом сливочным 1	100	21	20	16	332	294
	Макаронные изделия отварные 1	190	7	6	46	268	309
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) 1	30			24	98	423
Итого за Завтрак		560	31	27	122	870	
Обед							
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	4	11	9	171	100
	Курица жареная 1	100	21	28		335	293
	Каша гречневая рассыпчатая 1	180	10	11	44	319	302
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		810	41	51	114	1111	
Итого за день		1 370	72	78	236	1981	

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (12-18 лет)

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи из п-ф промышленного пр. со сгущенным молоком 1	200	19	30	77	653	500,04
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Бутерброд с сыром 1	60	9	7	19	178	3
Итого за Завтрак		560	32	37	129	983	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	250	6	5	9	136	88
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	100	25	17	10	293	496
	Пюре картофельное 1	180	4	11	26	222	128
	Компот из смеси сухофруктов 1	200			23	91	349
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		810	41	34	102	919	
Итого за день		1 370	73	71	231	1902	

(лист 6)

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (12-18 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 1	250	7	8	40	261	175
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Какао-напиток с молоком 1	200	3	5	25	162	382
	Бутерброд с сыром 1	60	9	7	19	178	3
Итого за Завтрак		610	23	20	103	696	
Обед							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	133
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 1	250	3	3	20	120	101
	Плов из птицы 1	250	32	15	48	448	220
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		820	45	21	153	984	
Итого за день		1 430	68	41	256	1680	

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (12-18 лет)

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	133
	Курица жареная 1	100	21	28		335	293
	Макаронные изделия отварные 1	180	7	6	43	254	309
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
Итого за Завтрак		560	35	37	102	882	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	250	6	5	9	136	88
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (нагетсы) 1	100	25	17	10	293	496
	Пюре картофельное 1	180	4	11	26	222	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	115	342
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
	Итого за Обед	810	41	34	107	943	
Итого за день		1 370	76	71	209	1825	

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (12-18 лет)

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный 1	180	16	20	3	260	210
	Горошек зеленый консервированный промышленного производства 1	40	1		3	16	131
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
Итого за Завтрак		580	20	21	43	453	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	5	12	23	192	96
	Гуляш из свинины 1	100	10	22	4	326	260
	Макаронные изделия отварные 1	180	7	6	43	254	309
	Лимонад лимонный 1	200			22	93	841,02
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		810	28	41	126	1042	
Итого за день		1 390	48	62	169	1495	

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (12-18 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты или биточки рыбные 1	100	14	7	15	167	215
	Пюре картофельное 1	180	4	11	26	222	128
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	25	150	395
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
	Печенье 1	30	6	1	36	179	475,01
	Итого за Завтрак	550	31	24	123	824	
Обед	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
	Плов из свинины 1	250	23	50	46	729	265
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
	Итого за Обед	900	37	59	125	1184	
Итого за день	1 450	68	83	248	2008		

(лист 10)

Рацион: МАОУ Афонинская СШ (12-18 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр.	200	10	19	55	426	500
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Бутерброд с сыром 1	60	9	7	19	178	3
	Итого за Завтрак	560	23	26	107	756	
Обед	Салат из квашенной капусты промышленного производства 1	70	1	4	2	48	47
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	4	11	9	171	100
	Жаркое по-домашнему 1	250	23	26	24	421	259
	Компот из свежих яблок 1	200			28	115	342
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
	Итого за Обед	850	34	42	97	932	
Итого за день	1 410	57	68	204	1688		

Итого за период	13 960	654	641	2369	18373	
Среднее значение за период		65,4	64,1	236,9	1837,3	

Составил _____ Оскирко Е.А.

Утвердил _____