

Примерное двухнедельное меню горячего питания(завтрак,обед) для детей 5-11 кл

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	4,1	5	17,14	147,8	810
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	8	44,74	303,3	883
	Какао с молоком	200	2,87	3	20,08	134	919
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
Итого за Завтрак		550	21,04	21	82,24	647,9	
Обед							
	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	100	6,97	10	25,5	115,4	14 519,02
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	250	2,06	6	10,11	105,4	124,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	3,54	6	40,76	255,3	516
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Митболы	80	11,19	7	1,86	101,1	1 436,01
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		890	30,2	32	130,57	847,8	
Итого за день		1 440	51,24	53	212,81	1495,7	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с луком	90	13,61	10	9,46	215,2	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,44	7	36,56	231	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
Итого за Завтрак		550	21,67	20	94,02	678,3	
Обед							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	*Свекольник со сметаной и мясом кур	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033,01
	Рагу из птицы	210	17,69	13	29,44	280	1 071
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		820	29,41	28	115,34	818,6	
Итого за день		1 370	51,08	48	209,36	1496,9	

(лист 3)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Чизкейк творожный	170	19,5	17	45,53	424,1	1 749
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Итого за Завтрак		550	22,41	19	90,81	633,1	
Обед	Икра овощная морковная	100	0,93	6	14,44	79,7	814
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	250	2,64	6	10,01	148,7	1 030,06
	Печень, тушенная в соусе*	100	13,72	10	8,95	183,6	261,16
	Рис припущенный	180	4,01	4	42,01	216,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		890	27,52	28	131,7	904,2	
Итого за день		1 440	49,93	47	222,51	1537,3	

(лист 4)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	100	12,68	11	12,83	162,8	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	4,32	8	49,81	312	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		550	19,35	20	94,06	613,3	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1,48	8	8,65	115,9	820,01
	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,88	6	21,48	156,6	139,08
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточки рыбные по-домашнему	100	11,89	6	13,41	146,5	1 633,49
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		900	30,4	32	127,61	932	
Итого за день		1 450	49,75	52	221,67	1545,3	

(лист 5)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники с фаршем картофельным с луком	150	14,8	13	31,8	295,85	1 454,02
	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	986
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Итого за Завтрак		550	18,15	19	78,6	549,95	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	2,61	61,6	1 005
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	250	2,06	6	10,11	105,4	124,06
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	19,27	15	55,23	392,12	1 149

Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед	830	28,73	28	119,37	820,02	
Итого за день	1 380	46,88	47	197,97	1369,97	

(лист 6)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	20	3,38	4		72,6	97
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	270	8,17	12	38,5	297,4	846
	Какао с молоком	200	2,87	3	20,08	134	919
Итого за Завтрак		550	18,92	21	89,42	661,2	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	100	1,44	6	6,68	87,8	1 228
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,41	8	36,59	234,12	998
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Голубцы ленивые из мяса	70	15,04	4	14,21	70,1	967
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		890	27,76	28	120,21	825,62	
Итого за день		1 440	46,68	49	209,63	1486,82	

(лист 7)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	240	11,02	13	45,2	325,2	848
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
Итого за Завтрак		550	20,6	20	92,32	609	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	250	1,67	2	11,03	171,7	153
	Печень, тушенная в томатном соусе	100	15,14	10	5,31	169,4	1 076,01
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		890	27,95	30	128,73	950,1	
Итого за день		1440	48,55	50	221,05	1559,1	

(лист 8)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная "Лада"	100	10,81	5	11,63	109	830
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	4,32	8	49,81	312	516
	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	6	14,38	152	1 110
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Итого за Завтрак	550	20,22	20	91,24	651,6	
Обед	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6	12 160,01
	*Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021,05
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	180	6,48	8	42,38	267,6	1 001
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	11,79	7	9,21	148	437,18
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Итого за Обед	890	30,06	32	130,53	951,6	
Итого за день	1 440	50,28	52	221,77	1603,2		

(лист 9)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники	140	14,8	15	29,35	310,9	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
	Итого за Завтрак	550	18,3	19	78,66	552,5	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	8	15,76	148,9	14 519,01
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	250	2,64	6	10,01	148,7	1 030,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,41	8	36,52	234,12	998
	Чикенбол с молочным соусом	100	15,2	8	10,07	190,1	1 633,99
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Итого за Обед	890	28,3	32	116,01	942,82	
Итого за день	1 440	46,6	51	194,67	1495,32		

(лист 10)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	240	8,97	10	32,54	225,5	852
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Сыр (порциями)	25	4,23	5		90,8	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Печенье детское (конд изд)	56	3,2	3	24,31	154,9	1 141
	Итого за Завтрак	551	20,01	20	88,27	637,9	
Обед							

Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
Суп из разных овощей	250	1,98	4	10,66	120,6	1 181
Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
Пельмени отварные с маслом	180	16,16	16	38,16	301,44	1 454,01
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед	820	27,19	31	116,84	834,14	
Итого за день	1 371	47,2	51	205,11	1472,04	

(лист 11)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Котлета куриная	100	12,23	11	0,2	158,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	4,32	8	49,81	312	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		550	18,8	20	81,43	612,6	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	11	7,4	97	813
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250	5,55	5	15,75	158	1 015,04
	Плов с мясом птицы	220	15,93	13	49,33	391,93	1 075
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		830	29,12	31	126,91	927,43	
Итого за день		1 380	47,92	51	208,34	1540,03	

(лист 12)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	190	15,21	14	24,87	289,6	891
	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
Итого за Завтрак		550	21,13	22	83,85	611,3	
Обед							
	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп картофельный с бобовыми и куро	250	5,88	6	21,48	156,6	139,08
	Бигус	200	11,01	10	45,31	301,9	1 191
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		830	28,99	31	123,75	877,4	
Итого за день		1 380	50,12	53	207,6	1488,7	
Итого за период		16 971	586,23	604	2532,49	18090,38	
Среднее значение за период		1 414,3	48,85	50,3	211,04	1507,53	

Составил Колецкая ЮлияУтвердил Восторжова О.А.