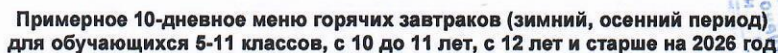




Директор МБОУ СОШ № 1



День: понедельник

		Неделя: 1			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48		2,4	7,2	26,42	15,8
	Гуляш из мяса птицы	100	8,54	8,06	3,06	119,07	220,95	37,28
	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,68	9,8	42,6	270,96	194,09	19,8
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	3,1
	Итого за Завтрак	610	22,41	18,96	93,71	614,31		84,38

День: сре

		Неделя: 1		День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Курица тушеная с морковью	90	8,69	5,13	3,96	113,76	1 010,04	50,1	
	Макароны отварные	170	5,4	4,9	34,99	156,8	825,15	16,41	
	Чай с лимоном и с сахаром	210	0,32		7,04	29,3	300,74	5,09	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1	
	Кондитерское изделие	20	0,5	7,59	14,96	101	974,03	7,28	
Итого за Завтрак		550	19,65	18,4	90,13	545,86		84,38	

День: пят

			Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая	200	12,47	9,93	27,7	194,5	202,08	17,8
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	39,9
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	911,02	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	19,78
	Яблоко свежее	150	0,45	0,3	21	85,5	977,05	
Итого за Завтрак		620	18	18,4	90,81	544,48		

День: ВТО

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	№	Дата
------------	--------------------	-----------	------------------	----------------	---	------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак	Сосиски в соусе томатном	100	7,56	9,02	4,04	163,92	220,91	48,4
	Макароны отварные	170	5,4	4,9	34,99	156,8	825,15	16,41
	Чай с лимоном и с сахаром	210	0,32		7,04	29,3	300,74	5,09
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,87	0,23	24,3	104,4	600,42	3,6
	Кондитерское изделие	25	2,5	5,5	15	120	968,08	10,88
Итого за Завтрак		550	19,65	19,65	85,37	574,42		84,38

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Биточки рубленые куриные	90	6,18	9,84	12,12	151,68	1 006,17	51
	Соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32	847,06	3,7
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7,56	43,2	280,44	837	20,68
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,46	0,26	7,28	37,4	600,39	2,1
Итого за Завтрак		570	19,44	19,14	94,56	632,24		84,38

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,68	8,36	84,85	851,14	16,36
	Плов куриный	180	12,57	10,63	29,88	283,14	331,35	56,52
	Кофейный напиток	200	0,24	0,19	12,83	53,38	300,73	5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19	0,39	10,92	56,1	600,29	3,1
Итого за Завтрак		550	19,71	18,41	83,89	585,07		84,38

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	80	1,33	5,13	8,53	72,67	823,1	17,8
	Макароны отварные с сыром	200	11,58	11	31,09	310,96	220,18	39,9
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	300,71	3,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,52	21,9	107,6	600,33	3,4
	Кондитерское изделие	32	2,08	5,12	24,12	124,8	952,51	19,78
Итого за Завтрак		552	18,47	21,77	92,14	642,83		84,38
Итого за период		5 670	198	195	865	5 803		
Среднее значение за период			19,776	19,518	86,508	580,325		

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.Р. Кучмы 2016г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск - 2021г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г