

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: СОШ Зирани

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак2	Сок яблочный	100	1		9	38	311,01
	Итого за Завтрак2		1		9	38	
Обед	Суп из чечевицы	250	4	7	14	135	185
	Каша ячневая вязкая	100	5	3	18	119	0,12
	Салат из свежих помидоров с луком	40		2	2	32	14
	Компот из сушеных фруктов	150		2	18	75	394
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Хлеб пшеничный	50	8	1	49	235	1
	Котлеты мясные запеченые	50	8	7	2	98	13 042
Итого за Обед			28	23	123	793	
Итого за день			29	23	132	831	

(лист 2)

Рацион: СОШ Зирани

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак2	Яблоки 90	100			10	47	11 001
	Итого за Завтрак2				10	47	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3	7	9	71	2 001
	Каша пшеничная жидкая с маслом	110		1		10	311
	Компот из сушеных фруктов	150		2	18	75	394
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Хлеб пшеничный	50	8	1	49	235	1
	Гуляш из отварного мяса (У)	50	22	27	4	344	13 048
	Итого за Обед			36	39	100	834
Итого за день			36	39	110	881	

Рацион: СОШ Зирани		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак2					10	47	11 001
	Яблоки 90	100			10	47	
Итого за Завтрак2							
Обед	Суп пити	250	9	10	10	166	13 051
	Каша пшеничная вязкая	143	9	4	30	189	0,2
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	40	1	13	2	129	1 007
	Компот из сушеных фруктов	150		2	18	75	394
	Хлеб пшеничный	50	8	1	49	235	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Итого за Обед			30	31	129	893
Итого за день			30	31	139	940	

(лист 4)

Рацион: СОШ Зирани		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак2					10	47	810
	Груши	100			10	47	
Итого за Завтрак2							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5	18	139	87
	Каша гречневая рассыпчатая (л)	110					1,02
	Салат из свеклы с р/маслом	40	1	3	3	46	21
	Компот из сушеных фруктов	150		2	18	75	394
	Хлеб пшеничный	50	8	1	49	235	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Азу из мяса отварного	132	11	14	3	160	7 015
	Итого за Обед			28	26	111	754
Итого за день			28	26	121	801	

Рацион: СОШ Зирани

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак2	Сок яблочный	100	1		9	38	311,01
	Итого за Завтрак2		1		9	38	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	6	6	12	121	109
	Салат из картофеля с огурцами	40	1	2	5	38	24
	Компот из сушеных фруктов	150		2	18	75	394
	Хлеб пшеничный	50	8	1	49	235	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Голубцы мясные с рисом	150	12	9	8	161	13 045
	Итого за Обед			30	21	112	729
Итого за день			31	21	121	767	

(лист 6)

Рацион: СОШ Зирани

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак2	Сок абрикосовый с мякотью и сахаром	120	1		15	66	311,03
	Итого за Завтрак2		1		15	66	
Обед	Суп молочный с крупой	216	5	6	17	145	101
	Салат из моркови и яблок	40		2	3	33	41
	Чай с сахаром	150			7	27	411
	Бутерброд с маслом с сыром (11-18)	35\10\4	10	16	25	279	831,02
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
	Куры отварные	75				1	13 044
Итого за Обед			18	25	72	584	
Итого за день			19	25	87	650	

Рацион: СОШ Зирани

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя"	250		4	2	43	148
	Картофельное пюре	150	3	7	16	155	251
	Тефтели с рисом	46	8	7	1	98	13 043
	Компот из сушеных фруктов	150		2	18	75	394
	Хлеб пшеничный	50	8	1	49	235	1
	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом 11-18	40	1	5	2	54	43,01
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
Итого за Обед			23	27	108	759	
Итого за день			23	27	108	759	

Рацион: СОШ Зирани

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак2					10	47	11 001
	Яблоки 90	100			10	47	
Итого за Завтрак2					10	47	
Обед	Суп перловый с овощами вегетарианский со сметаной	250					192
	Картофель отварной1	100	2	4	10	105	8 006
	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	36	8	6	4	109	7 045
	Компот из сушеных фруктов	150		2	18	75	394
	Хлеб пшеничный	50	8	1	49	235	1
	Винегрет овощной"	40	1	3	3	40	46
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
Итого за Обед			22	17	104	663	
Итого за день			22	17	114	710	

Рацион: СОШ Зирани

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак2	Сок абрикосовый с мякотью и сахаром	200	1		25	110	311,03
Итого за Завтрак2			1		25	110	
Обед	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	105	7	5	108	2 003
	Плов из птицы (3-7)	175	42	45	37	724	321
	Компот из сушеных фруктов	150		2	18	75	394
	Хлеб пшеничный	50	8	1	49	235	1
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1	2	3	35	37
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
Итого за Обед			159	58	132	1276	
Итого за день			160	58	157	1386	

(лист 10)

Рацион: СОШ Зирани

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак2	Яблоки 90	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак2					10	47	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	250	2	3	6	67	2 014
	Каша перловая рассыпчатая	104	3		22	105	0,09
	Котлеты из говяжьей печени	60	1	4	4	57	13 049
	Компот из сушеных фруктов	150		2	18	75	394
	Хлеб пшеничный	50	8	1	49	235	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
Итого за Обед			17	11	119	638	
Итого за день			17	11	129	685	

(лист 11)

Рацион: СОШ Зирани

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак2	Сок абрикосовый с мякотью и сахаром	100	1		13	55	311,03
	Итого за Завтрак2		1		13	55	
Обед	Суп хинкал	250	8	6	43	257	
	Мясо отварное	35	8	7	1	92	7 009
	Компот из сушеных фруктов	150		2	18	75	394
	Хлеб пшеничный	50	8	1	49	235	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
Итого за Обед			27	17	131	758	
Итого за день			28	17	144	813	

(лист 12)

Рацион: СОШ Зирани

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак2	Сок яблочный	100	1		9	38	311,01
	Итого за Завтрак2		1		9	38	
Обед	Суп молочный с изделиями макаронными	250	3	4	10	87	2 016
	Котлета мясная запеченая	47					13 012,05
	Каша овсяная вязкая	105	6	4	20	140	0,13
	Чай	150					10 015
	Хлеб пшеничный	50	8	1	49	235	1
	Салат из моркови и яблок	40		2	3	33	41
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	0,1
Итого за Обед			20	12	102	594	
Итого за день			21	12	111	632	

Итого за период	444	307	9855	
Среднее значение за период	37	25,6	821,3	

Утвердил

Расулов Х.М.

