



ДУ "СОШ" № 9

Утверждаю Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска рыбная с яйцом (минтай) с маслом растительным	100	15,17	5	2,56	119,6	1 083,01
	Соус красный основной	20	0,66	1	1,78	14,6	261,14
	Рис припущенный	190	4,66	7	48,69	275,7	14 539,78
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Завтрак			22,31	13	69,29	485,1	
Итого за день			22,31	13	69,29	485,1	

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6	4,32	74,3	14 538,11
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,67	5	21,16	150,5	1 032,01
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Завтрак			19,98	35	52,76	615,2	
Итого за день			19,98	35	52,76	615,2	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966,01
	Соус красный основной	20	0,66	1	1,78	14,6	261,14
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
Итого за Завтрак			21,02	19	73,14	513,2	
Итого за день			21,02	19	73,14	513,2	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Повидло	35	0,03		5,74	23,7	1 142
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Рагу овощное гипоаллергенное меню	200	3,9	8	24,39	193,5	539,02
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Завтрак			26,46	28	51,7	573,5	
Итого за день			26,46	28	51,7	573,5	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	60	1,04	6	9,72	98,2	1 003
	Каша овсянная Геркулес жидкая (без молока) ®	200	3,11	5	18,49	230	850,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак			7,3	12	77,23	548,5	
Итого за день			7,3	12	77,23	548,5	

(лист 6)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Пюре картофельное (без молока)®	170	3,01	4	24,57	164,7	324,11
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824,02
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
Итого за Завтрак			18,72	17	64,7	501,3	
Итого за день			18,72	17	64,7	501,3	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови и яблок	80	0,72	8	5,76	99	14 538,11
	Биточки (котлеты) рыбные паровые из трески (без панировки) без масла	90	12,69	1	7,63	90,3	3,08
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,38	7	35,48	231,6	14 539,79
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный (I вариант)	30	2,28		14,76	70,5	1 627
Итого за Завтрак			22,07	16	78,6	551,3	
Итого за день			22,07	16	78,6	551,3	

(лист 8)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Домашняя	90	14	12	14,39	279	661
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Овощи натуральные свежие (порциями)	50	0,6		1,9	13	1 521
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Завтрак			22,64	16	71,6	585,4	
Итого за день			22,64	16	71,6	585,4	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из отварного мяса	90	13,35	10	3,91	161,1	2,18
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,67	5	21,16	150,5	1 032,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Итого за Завтрак			21,26	18	67,37	519,7	
Итого за день			21,26	18	67,37	519,7	

(лист 10)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл завтрак безлакт Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	1,46	6	8,66	122,6	1 025
	Каша рисовая безмолочная	200	5,28	8	52,2	296	512,04
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак			10,04	15	110,59	643,4	
Итого за день			10,04	15	110,59	643,4	

Итого за период		191,8	189	716,98	5536,6	
Среднее значение за период		19,2	18,9	71,7	553,7	

Составил _____ Кучева Ирина В:

Утвердил _____

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ" № 9

Утверждаю Директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024,01
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
Итого за Обед			25,79	28	52,8	574,2	
Итого за день			25,79	28	52,8	574,2	

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Обед			36,55	25	100,29	776,7	
Итого за день			36,55	25	100,29	776,7	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	15	1,22		7,32	36,3	894,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Обед			25,25	19	94,64	670,5	
Итого за день			25,25	19	94,64	670,5	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Щи из свежей капусты с картофелем	35	0,21	1	0,53	8,6	14 538,49
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Обед			21,79	23	72,93	632,6	
Итого за день			21,79	23	72,93	632,6	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
Итого за Обед			23,7	12	103	650,2	
Итого за день			23,7	12	103	650,2	

(лист 6)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Суп Крестьянский с крупой (без сметаны) ®	200	1,47	4	8,38	84,2	1 058,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
Итого за Обед			26,05	45	91,35	874,6	
Итого за день			26,05	45	91,35	874,6	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактоз

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
Итого за Обед			18,22	17	109,37	669	
Итого за день			18,22	17	109,37	669	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактоз

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Кисель из яблочного сока	200	0,31		33,84	137,1	11,04
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Обед			25,78	26	99,04	749	
Итого за день			25,78	26	99,04	749	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	22,09	8	4,37	174,4	1 079
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
	Хлеб пшеничный (I вариант)	15	1,14		7,38	35,2	1 627
Итого за Обед			33,01	18	89,92	676,6	
Итого за день			33,01	18	89,92	676,6	

(лист 10)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл обед безлактози Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре овощной гипоаллергенное меню	200	2,07	4	13,05	100,6	1 016,01
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной (I вариант)	15	0,99		5,01	26,1	1 628
Итого за Обед			25,71	22	112,51	763,6	
Итого за день			25,71	22	112,51	763,6	

Итого за период		261,85	235	925,85	7037	
Среднее значение за период		26,2	23,5	92,6	703,7	

Составил



Утвердил _____