



КШП ИП Кордакел И.И.

Рацион: обед с 5 по 11 класс 62,60

Примерное меню

Согласовано
Директор школы
Приложение №8 к СанПиН 3127-3890-200



Сектор питания - это
Сектор питания - это

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1 День1							
	Салат из белокачанной капусты	50	2	5	10	93	43,04
	Суп гороховый с гренками	200/5	6	8	28	212	139,11
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	4	30	183	246
	Сосиска отварная	50	6	12	1	133	99,01
	Соус красный основной	50	1	1	1	53	587,02
	Хлеб пшеничный (нарезной)	40	3		14	72	718,07
	Хлеб ржаной (нарезной)	35	3		17	83	717
	Чай с сахаром (200/10)	200/10			10	38	685,09
	Яблоко мытое (поштучно)	150	1	1	15	68	722
Итого за день			26	31	126	935	
Неделя1 День2							
	Икра кабачковая	50	2	9	8	119	715,04
	Свекольник со сметаной	200/5	6	6	19	159	70,1
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	37	216	332,05
	Шницель из говядины (50)	50	8	7	9	126	451,35
	Соус красный основной	50	1	1	1	53	587,02
	Хлеб пшеничный (нарезной)	25	2	1	12	68	718
	Хлеб ржаной (нарезной)	20	2		10	48	717
	Компот из сухофруктов (200/10)	200/10	1		21	88	639,04
Итого за день			28	29	117	877	
Неделя1 День3							
	Суп "Кудрявый" со сметаной(200/5)	200/5	4	6	16	136	80,02
	Рис прилущенный	150	4	6	39	231	511,02
	Сердце говяжье тушеное в соусе (40/25)	40/25	12	14	6	101	445,05
	Хлеб пшеничный (нарезной)	33	3	1	16	90	718
	Хлеб ржаной (нарезной)	30	2		15	71	717
	Чай с сахаром (200/10)	200/10			10	38	685,09
	Булочка в ассортименте	40	3	5	26	159	826,02
Итого за день			28	32	128	826	
Неделя1 День4							
	Огурец свежий порционно (30)	30			1	7	0,01
	Суп "Бабушкин" (пром. лапша)	200	8	10	36	208	86,02
	Сложный гарнир (100/100)	100/100	4	5	19	132	520,21
	Котлеты рыбные	50	7	4	10	89	24
	Хлеб пшеничный (нарезной)	40	3		14	72	718,07
	Хлеб ржаной (нарезной)	34	3		17	81	717
	Сок (нектар) в ассортименте ГОСТ 32103-2013	200	1		20	90	779,03
Итого за день			26	19	117	679	
Неделя1 День5							
	Борщ с фасолью и сметаной(200/5)	200/5	3	5	11	103	115,07
	Пельмени отварные с маслом (150)	150	9	12	15	368	719,07
	Хлеб пшеничный (нарезной)	31	2		15	74	718,05
	Чай с сахаром (200/10)	200/10			10	38	685,09
	Булочка в ассортименте	40	3	5	26	159	826,02
Итого за день			17	22	77	742	

Неделя2 День1						
Салат Витаминный с растительным маслом.	50	1	4	4	51	851,01
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	3	6	22	199	131,04
Макаронные изделия отварные.	150	6	5	37	216	332,05
Гуляш из куриного филе. (30/30)	30/30	9	8	7	133	437,22
Хлеб пшеничный (нарезной).	38	3		18	90	718,05
Хлеб ржаной (нарезной).	20	2		10	48	717
Чай с сахаром и лимоном (200/7/10)	200/7/10			15	59	686,03
Булочка в ассортименте	40	3	5	26	159	826,02
Итого за день		27	28	139	955	
Неделя2 День2						
Помидор свежий порционно (30)	30			1	7	0,35
Суп Харчо со сметаной..	200/5	3	4	16	170	138
Гороховое пюре.	150	17	7	37	278	330
Тефтели из говядины тушеные.	50	6	5	17	101	462
Соус красный основной	30	1	1		32	587,02
Хлеб пшеничный (нарезной).	30	2		15	71	718,05
Хлеб ржаной (нарезной).	20	2		10	48	717
Комлот из свежих яблок.(200/15)	200/15			18	73	631,02
Итого за день		31	17	114	780	
Неделя2 День3						
Огурец свежий порционно (30)	30			1	7	0,01
Суп рыбный с пшеном и картофелем.	200	7	7	28	252	133,25
Каша гречневая рассыпчатая.	150	6	4	30	183	246
Гуляш из говядины.	25/30	8	7	15	100	437
Хлеб пшеничный (нарезной)	20	2	1	10	54	718
Хлеб ржаной (нарезной).	20	2		10	48	717
Чай с сахаром (200/10)	200/10			10	38	685,09
Булочка в ассортименте	40	3	5	26	159	826,02
Итого за день		28	24	130	841	
Неделя2 День4						
Икра кабачковая..	40	1	4	3	48	715,02
Щи из свежей капусты.	200	6	6	10	156	124
Картофельное пюре	150	4	7	22	165	321
Котлеты из говядины.	50	6	7	17	126	451
Хлеб пшеничный (нарезной)	32	2	1	16	87	718
Хлеб ржаной (нарезной).	30	2		15	71	717
Чай с сахаром (200/10)	200/10			10	38	685,09
Итого за день		21	25	93	691	
Неделя2 День5						
Суп- лапша домашняя с курицей	200/10	5	7	19	151	133,14
Плов из мяса птицы..	100/50	15	20	31	350	492,09
Хлеб пшеничный (нарезной).	20	2		10	48	718,05
Хлеб ржаной (нарезной).	20	2		10	48	717
Чай с сахаром (200/10)	200/10			10	38	685,09
Ватрушка с сыром 75г.	75	2	2	58	266	826,05
Итого за день		26	29	138	901	
Итого за рацион		260	256	1179	8227	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____