

день 1 неделя 1

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
_____ Калинкина Л.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №8
п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель

_____ Е.В. Васильева

Примерное цикличное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День: понедельник

Сезон: Осень-зима

Неделя: первая

Возраст 11 и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	182	Каша пшеничная молочная с маслом	210		255	8	9	37
	гор. напиток	377	Чай с лимоном	222		62			15
	хлеб	824, 14, 15	Батон пшеничный со сыром и сливочным маслом порционно	70		210	8	11	21
	закуска								
						67,80			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	42	Салат «Степной»	80		100	2	5	9
	1 блюдо	99	Суп овощной на курином бульоне со сметаной и зеленью укропа	256		186	7	7	29
	2 блюдо	243	сосиска отварная с соусом	90		247	9	23	2
	гарнир	321	Капуста тушеная	150		135	3	5	14
	сладкое	376	Чай с сахаром	215		61			15
	хлеб бел.	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77	2	1	16
						94,94			

День 2 неделя 1

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День: вторник

Сезон: Осень-зима

Неделя: первая

Возраст 11 и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210		259	6	11	33
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215		61			15
	хлеб	824	Батон пшеничный	40		94	3	1	18
	закуска	209	Яйцо вареное, хлеб ржаной	60		63	7	5	11
						67,80			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	20	Салат из свежих огурцов	80		52	1	5	1
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной и зеленью укропа	256		100	2	5	13
	2 блюдо	304	Плов из птицы	210		377	20	17	36
	гарнир								
	сладкое	342	Компот из свежих плодов ягод	200		115			28
	хлеб бел.	824	Батон пшеничный	40		105	3	1	21
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	40		103	3	1	21
					94,94				

День 3 неделя 1

Примерное цикличное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День: среда
Неделя: первая

Сезон: Осень-зима
Возраст 11 и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	243	сосиска отварная с соусом	90		247	9	23	2
	гор. напиток	302	каша гречневая со сливочным маслом	155		243	4	5	26
	хлеб	377, 824	Чай с лимоном, батон пшеничный	262		155	3	1	32
					67,80				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	1038	Огурец консервированный порционно	80		11	1		2
	1 блюдо	102	Суп картофельный на курином бульоне с горохом и зеленью укропа	251		153	5	4	22
	2 блюдо	229	рыб тушеная в томате с овощами	125		147	21	6	3
	гарнир	199	Пюре из бобовых	155		253	7	6	32
	сладкое	806	напиток из свежей ягоды	200		87			25
	хлеб бел.	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77	2	1	16
					94,94				

День 4 неделя 1

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День: четверг

Сезон: Осень-зима

Неделя: первая

Возраст 11 и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	106	Каша манная молочная вязкая	205		188	7	8	28
	гор. напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200		131	3	4	15
	хлеб	824	Батон пшеничный	40		94	3	1	18
	закуска	151	Ватрушка с творогом	60		131	6	4	21
						67,80			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	52	Салат из отварной свеклы	80		87	1	5	8
	1 блюдо	98	Суп "Крестьянский" с крупой	250		102	4	4	12
	2 блюдо	402	Азу	320		387	21	19	46
	гарнир								
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200		92			23
	хлеб бел.	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77	2	1	16
						94,94			

День 5 неделя 1

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День: пятница

Сезон: Осень-зима

Неделя: первая

Возраст 11 и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	1678	Запеканка из творога с рисом и сметаной	170		258	13	14	27
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215		104	3	3	24
	хлеб	824	Батон пшеничный	60		85	2	1	21
	закуска	62	Морковь тертая с сахаром	60		54	1	2	8
						67,80			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	73	Икра кабачковая	80		119	2	9	8
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	261		127	2	6	10
	2 блюдо	255	Печень "По - Строгановски"	100		167	16	7	18
	гарнир	202	Вермишель отварная	150		196	5	6	36
	сладкое	377	Чай с лимоном	222		62			15
	хлеб бел.	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77	2	1	16
					94,94				

День 1 неделя 2

Примерное цикличное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День: понедельник

Сезон: Осень-зима

Неделя: вторая

Возраст 11 и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	173	Каша вязкая "Геркулесовая" с маслом	210		294	8	9	38
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215		60			15
	хлеб	824, 14, 15	Батон пшеничный со сыром и сливочным маслом порционно	75		190	8	10	21
	закуска								
						67,80			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80		95	1	5	9
	1 блюдо	108	Суп картофельный на курином бульоне с клецками	251		114	4	4	21
	2 блюдо	279	Тефтели тушеные в сметанно - томатном соусе	120		201	11	13	10
	гарнир	199	Пюре из бобовых с маслом	155		202	10	5	27
	сладкое	350	Кисель плодово - ягодный	200		104			24
	хлеб бел.	824	Батон пшеничный	30		51	2	1	13
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		61	2	1	16
					94,94				

День 2 неделя 2

Примерное циклическое десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День: вторник

Сезон: Осень-зима

Неделя: вторая

Возраст 11 и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	182	Каша рисовая молочная с маслом	210		251	8	11	33
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215		61			15
	хлеб	824	Батон пшеничный	40		105	3	1	21
	закуска	209	Яйцо вареное, хлеб ржаной	60		63	7	5	11
						67,80			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	20	Салат из свежих огурцов	80		65	1	5	2
	1 блюдо	101	Суп картофельный на курином бульоне с пшеном и зеленью укропа	251		172	8	6	25
	2 блюдо	957	Колобки из мяса цыплят "Школьные"	140		198	12	8	22
	гарнир	321	Рагу из овощей	150		166	2	8	16
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200		92			23
	хлеб бел.	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77	2	1	16
					94,94				

День 3 неделя 2

Примерное цикличное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: Осень-зима
Возраст 11 и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор .блюдо	304	Плов из птицы	210		237	8	12	26
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215		61			15
	хлеб	824	Батон пшеничный, печенье	80		177	8	4	32
						67,80			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	80		125	1	7	10
	1 блюдо	157	Солянка домашняя со сметаной и зеленью укропа	261		134	5	7	14
	2 блюдо	298	Ленивые голубцы	135		122	13	6	7
	гарнир	128	Пюре картофельное	157		182	3	8	24
	сладкое	350	Кисель плодово - ягодный	200		124			35
	хлеб бел.	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77	2	1	16
					94,94				

День 4 неделя 2

Примерное цикличное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: Осень-зима
Возраст 11 и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210		159	6	10	27
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200		134	4	4	19
	хлеб	824	Батон пшеничный, десерт в ассортименте	90		188	6	5	41
						67,80			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	47	Салат из квашенной капусты	80		75	2	3	10
	1 блюдо	96	Рассольник "Ленинградский"	261		131	1	5	23
	2 блюдо	259	Жаркое "По - домашнему"	230		374	20	19	30
	гарнир								
	сладкое	806	Напиток из свежей ягоды	200		87			25
	хлеб бел.	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77	2	1	16
					94,94				

День 5 неделя 2

Примерное цикличное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак, обед

День: пятница

Сезон: Осень-зима

Неделя: вторая

Возраст 11 и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный, зеленый горошек порционно	240		280	13	17	33
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	212		62			17
	хлеб	824	Батон пшеничный, хлеб ржаной	60		182	5	2	31
						67,80			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	12	Кукуруза консервированная	80		89	2		7
	1 блюдо	1961	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	263		132	3	4	15
	2 блюдо	41	Гуляш из отварной говядины	155		128	16	19	21
	гарнир	302	Каша гречневая	150		243	4	5	26
	сладкое	646	Напиток из апельсинов	200		103			21
	хлеб бел.	824	Батон пшеничный	30		79	2	1	15
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		77	2	1	16
					94,94				