

Меню приготавливаемых блюд на осенне -зимний период с 12лет и старше **(СВО, Многодетные ,Малоимущие,завтрак 120р) и ОБЗ с 12 лет и старше (завтрак+обед 245р)**

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рагу из птицы .	180	13,18	10,95	15,63	213,94	289	
	Овощи соленные (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак		500	18,57	11,58	124,87	682,42		120,00 Р
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Рагу из птицы .	150	10,98	9,13	13,03	178,29	289	
	Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
Итого за Обед		595	16,63	11,7	101,65	591,96		125,00 Р
Категория супы 40р	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Итого за Категория супы 40р	380	4,51	2,24	59,86	293,33		
Итого за день		1 475	39,71	25,52	286,38	1567,71		

(лист 2)

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	1,12	0,22	9,4	45,98	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак		500	12,93	19,91	94,53	619,01		120,00 Р
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Обед		635	17,02	21,53	99,82	681,42		125,00 Р
Категория супы 40р	Суп картофельный с горохом .	180	3,95	3,79	11,91	106,74	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Итого за Категория супы 40р	380	6,52	3,99	59,2	314,93		
Итого за день		1 515	36,47	45,43	253,55	1615,36		



Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15	
	Печенье .	30	2,25	2,94	22,32	125,1	332	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
Итого за Завтрак		500	13,2	15,18	84,79	533,97		120,00 Р
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Итого за Обед	620	18,18	35,7	96,59	798,74		125,00 Р
Категория супы 40р	Борщ с капустой и картофелем..	180	4,13	12,42	28,81	245,16	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Итого за Категория супы 40р	380	5,71	12,62	56,01	363,74		
Итого за день		1 500	37,09	63,5	237,39	1696,45		

(лист 4)

Рацион: Школа Кашарский район

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Итого за Завтрак	500	13,56	17,56	81,48	553,85		120,00 Р
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Итого за Обед	635	14,99	16,16	86,63	567,23		125,00 Р
Категория супы 40р	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Итого за Категория супы 40р	380	4,14	2,25	57,58	274,07		
Итого за день		1 515	32,69	35,97	225,69	1395,15		



Рацион: Школа Кашарский район			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш.	70	7,65	20,78	1,62	223,94	260	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
Итого за Завтрак		500	18,56	31,94	70,03	647,22		120,00 Р
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Гуляш.	50	5,47	14,84	1,16	159,96	260	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Салат из белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
Итого за Обед		615	16,54	27,45	69,26	600,95		125,00 Р
Категория супы 40р	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
		380	2,91	3,78	27,49	161,61		
Итого за Категория супы 40р								
Итого за день		1 495	38,01	63,17	166,78	1409,78		

(лист 6)

Рацион: Школа Кашарский район			Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120	
	Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак		500	14,03	9,12	80,98	484,1		120,00 Р
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Обед		615	20,42	23,15	100,08	709		125,00 Р
Категория супы 40р								
	Суп картофельный с горохом .	180	3,95	3,79	11,91	106,74	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Категория супы 40р		380	6,52	3,99	59,2	314,93		
Итого за день		1 495	40,97	36,26	240,26	1508,03		



Рацион: Школа Кашарский район		Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Фрикадельки в соусе	70	5,75	7,79	12,04	150,67	280	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Овощи соленные (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак		500	15,21	15,52	138,18	766,52		120,00 Р
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Фрикадельки в соусе	50	4,11	5,57	8,6	107,62	280	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Обед		615	14,26	15,85	118,07	690,27		125,00 Р
Итого за Категорию супы 40р								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Категорию супы 40р		380	3,84	3,76	52,98	272,81		
Итого за день		1 495	33,31	35,13	309,23	1729,6		(лист 8)

Рацион: Школа Кашарский район		Неделя: 2		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сметаной.	150	20,7	19,67	20,55	341,68	223	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		500	24,41	20,39	69,21	565,42		120,00 Р
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Сосиски отварные .	55	5,55	15,55	0,25	164	243	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
Итого за Обед		620	18,03	26,76	78,89	656,33		125,00 Р
Категория супы 40р								
	Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
Итого за Категорию супы 40р		380	4,2	3,53	35,33	200,85		
Итого за день		1 500	46,64	50,68	183,43	1422,6		



Рацион: Школа Кашарский район		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		500	18,47	32,58	126,94	882,19		120,00 Р
Итого за Завтрак								
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Жаркое по-домашнему	150	10,9	26,62	14,75	344,76	259	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Компот из смеси сухофруктов	595	16,01	30,99	98,99	749,63		125,00 Р
Итого за Обед								
Категория супы 40р	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Компот из смеси сухофруктов	380	4,02	3,86	55,92	285,41		
Итого за Категория супы 40р								
Итого за день								

(лист 10)

Рацион: Школа Кашарский район		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Плов из курицы	180	16,21	8,05	32,81	268,8	291	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
		500	22,1	12,49	85,93	548,39		120,00 Р
Итого за Завтрак								
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курицы	150	13,51	6,71	27,34	224	291	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
	Сок фруктовый или ягодный .	595	21,86	23,09	94,28	675,34		125,00 Р
Итого за Обед								
Категория супы 40р	Борщ с капустой и картофелем..	180	4,13	12,42	28,81	245,16	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
	Сок фруктовый или ягодный .	380	6,61	12,8	56,23	368,24		
Итого за Категория супы 40р								
Итого за день								



Итого за период	14 940	393,96	471,47	2421	15855,00		
Среднее значение за период		39,4	47,1	242,1	1585,4		

Составил Шаф Администратор

Утвердил Шаф

