



Утверждаю

директор МБОУ СОШ № 1 г. Угледорска

Т.И. Мельникова

Циклическое меню приготавливаемых блюд (завтраки, обеды)

МБОУ СОШ № 1 г. Угледорска

возрастная категория: дети 7-11 лет (1-4 класс, учащиеся с ОВЗ)

1 неделя 1 день

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4.86	7.91	29.80	210.57
2008		БАТОН С СЫРОМ	60	6.25	3.36	24.55	154.31
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.20	5.61	0.34	76.60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	15.00	60.00
Итого за прием пищи:			510	17.51	16.98	69.69	501.48

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	10.77	23.20	9.84	293.68
2011	118.2	СУП С КЛЕЦКАМИ	250	7.13	8.48	18.42	178.30
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14
2011	347.2	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.70	0.08	19.96	85.23
		Итого за прием пищи:	680	24.13	32.34	84.14	727.24

1 неделя 2 день

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.91	21.37	2.55	258.36
2008		БАТОН С МАСЛОМ	60	4.05	8.50	24.63	191.56
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.01	24.41	141.00
Итого за прием пищи:			410	21.71	32.88	51.59	590.92

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Обед					
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	110	6.62	19.93	10.49	248.07
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.46	3.04	34.90	188.98
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7.51	3.30	17.93	131.80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14
		ВИНЕГРЕТ	60	0.80	5.92	4.69	75.44
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.14	0.06	20.39	83.62
Итого за прием пищи:			850	26.04	32.83	124.32	898.94

1 неделя 3 день

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7.16	8.64	34.91	246.77
2008		БАТОН	50	4.00	0.50	24.55	119.00
2011	381	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.30	0.00	20.92	84.86
2008		ЯБЛОКО	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого за прием пищи:			650	12.26	9.94	99.98	544.63

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Обед					
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6.63	16.11	18.56	246.24
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7.03	10.07	19.16	200.86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41
		Итого за прием пищи:	680	19.19	26.76	93.00	695.54

1 неделя 4 день

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	5.81	7.91	28.82	209.42
2008		БАТОН	50	4.00	0.50	24.55	119.00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.16	0.01	14.92	61.56
2008		РЯЖЕНКА	200	5.80	5.00	8.40	108.00
		Итого за прием пищи:	657	15.57	13.42	76.69	497.98

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Обед					
1981	712(3)	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	110	10.51	7.95	5.26	139.09
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3.68	2.92	38.78	196.19
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	250	5.59	10.71	10.38	165.25
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0.00	0.00	28.21	112.83
		Итого за прием пищи:	780	25.41	22.16	118.55	784.39

1 неделя 5 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.66	4.88	20.96	151.36
2008		БАТОН С МАСЛОМ	60	4.05	8.50	24.63	191.56
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.21	2.43	26.10	139.72
Итого за прием пищи:			510	12.92	15.81	71.69	482.64

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Обед					
1981	712(3)	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	28.35	18.52	0.13	281.09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.35	5.09	22.91	151.32
2011	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	5.89	10.60	9.61	162.21
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.22	0.11	16.13	64.50
		Итого за прием пищи:	780	43.34	34.90	84.70	830.15

2 неделя 1 день

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
1981	412	КАША КУКУРУЗНАЯ НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	5.45	7.83	43.09	266.60
2008		БАТОН	50	4.00	0.50	24.55	119.00
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.01	24.41	141.00
2008		МАНДАРИН	200	1.60	0.40	14.99	75.92
		Итого за прием пищи:	650	14.80	11.74	107.04	602.52

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Обед					
2011	256	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	13.25	36.36	2.93	392.52
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.42	4.84	34.57	203.66
1981	197(3)	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250	6.09	10.63	9.25	162.07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.14	0.06	20.39	83.62
Итого за прием пищи:			780	30.43	52.47	103.06	1,012.90

2 неделя 2 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.57	9.67	24.36	210.05
2008		БАТОН	50	4.00	0.50	24.55	119.00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.14	5.56	0.34	75.96
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.30	0.00	20.92	84.86
2008		ЙОГУРТ	200	5.60	5.00	9.02	113.02
Итого за прием пищи:			700	22.61	20.73	79.19	602.89

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Обед					
2008	259	ГУЛЯШ	110	7.45	20.15	3.76	226.58
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.45	4.61	38.24	227.91
	224.3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5.31	8.98	18.68	177.23
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41
		Итого за прием пищи:	790	26.74	34.32	115.96	880.16

2 неделя 3 день

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	8.71	9.32	33.23	252.14
2008		БАТОН С МАСЛОМ	60	4.05	8.50	24.63	191.56
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.16	0.01	14.92	61.56
		Итого за прием пищи:	467	12.92	17.83	72.78	505.26

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Обед					
		ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	150	10.99	26.54	46.40	468.93
	223	СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8.15	5.69	21.09	168.32
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.51	3.66	1.87	42.47
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.30	0.00	20.92	84.86
		Итого за прием пищи:	740	25.48	36.47	126.20	935.61

2 неделя 4 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	28.58	19.74	37.65	450.39
2008		БАТОН	50	4.00	0.50	24.55	119.00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.22	0.11	16.13	64.50
Итого за прием пищи:			400	32.80	20.35	78.33	633.89

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Обед					
		ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	110	19.35	30.54	3.19	365.54
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.46	3.04	34.90	188.98
		СУП ГОРОХОВЫЙ	250	9.84	9.52	19.37	202.62
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14
		САЛАТ СТЕПНОЙ	60	0.97	3.04	5.45	53.45
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0.00	0.00	28.21	112.83
		Итого за прием пищи:	850	41.15	46.72	127.04	1,094.45

2 неделя 5 день

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.16	8.11	33.97	238.14
2008		БАТОН С СЫРОМ	60	6.25	3.36	24.55	154.31
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.31	2.43	26.10	139.72
2008		РЯЖЕНКА	200	5.80	5.00	8.40	108.00
		Итого за прием пищи:	660	22.42	18.90	93.02	640.17

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Обед					
		КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	110	10.97	31.71	16.13	393.96
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.14	3.46	21.33	129.42
2008	55	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6.80	11.32	14.98	193.51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14
2008	442	СОК	200	1.00	0.20	20.20	86.00
		Итого за прием пищи:	790	27.44	47.27	108.56	973.92