



Утверждаю

директор МБОУ СОШ № 1 г. Угледгорска

Т.И. Мельникова

Циклическое меню приготавливаемых блюд (завтраки, обеды)

МБОУ СОШ № 1 г. Угледгорска

возрастная категория: дети 12 лет и старше (5-11 класс, учащиеся с ОВЗ)

1 неделя 1 день

Сборник рецептур	№ 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	6.14	5.56	0.34	75.96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.20	0.10	15.00	60.00
2008		ЙОГУРТ	200	5.60	5.00	9.02	113.02
Итого за прием пищи:			710	23.05	21.93	78.71	613.86

Сборник рецептур	№ 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	200	11.91	25.01	14.63	333.42
2011	118.2	СУП С КЛЕЦКАМИ	250	6.76	8.41	15.43	164.18
		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:	730	24.90	34.08	85.94	753.86

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	200	18.54	28.55	3.40	344.98
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:			460	26.34	40.06	52.44	677.54

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	200	7.29	6.46	46.56	273.73
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	100	1.30	9.86	7.80	125.70
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.14	0.06	20.39	83.62
2008		МАНДАРИН	200	1.60	0.40	14.99	75.92
		Итого за прием пищи:	1140	29.99	40.59	154.08	1,109.87

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	200	11.14	26.82	20.25	367.79
		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	21	САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7.44	18.75	3.50	212.87
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41
		Итого за прием пищи:	830	31.14	56.22	98.19	1,029.96

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 С СЫРОМ	60	6.25	3.36	24.55	154.31
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:	667	18.02	16.28	76.69	523.29

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	200	4.91	4.70	51.72	268.85
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	250	5.59	10.69	9.49	161.14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.96	0.24	19.47	91.89
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14
	110	САЛАТ ЯИЧНЫЙ	100	5.78	9.80	1.62	118.39
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0.00	0.00	28.21	112.83
		Итого за прием пищи:	940	32.32	32.72	132.22	784.39

1 неделя 5 день

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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
2008		ГРУША	300	1.20	0.90	30.90	141.00
Итого за прием пищи:			810	14.12	16.71	102.59	623.64

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	200	4.20	5.41	28.46	179.85
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
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.00	5.10	2.64	62.03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.22	0.11	16.13	64.50
Итого за прием пищи:			930	45.19	40.32	92.89	920.71

2 неделя 1 день

Сборник рецептур	№ 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 С СЫРОМ	50	6.25	3.36	24.55	154.31
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:	660	17.05	14.60	107.04	637.83

Сборник рецептур	№ 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	200	7.14	6.44	45.59	269.15
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
		САЛАТ МОЛОДОСТЬ	100	0.92	9.78	8.82	128.02
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.14	0.06	20.39	83.62
Итого за прием пищи:			930	33.07	63.85	122.90	1,206.41

2 неделя 2 день

Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	200	11.31	6.96	51.16	312.03
	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
		САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"	100	15.60	20.89	7.03	278.56
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41
		Итого за прием пищи:	940	45.20	57.56	135.91	1,242.84

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
2008		ГРУША	300	1.20	0.90	30.90	141.00
		Итого за прием пищи:	767	14.12	18.73	103.68	646.26

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	250	18.31	44.14	77.39	780.99
	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	100	0.85	6.10	3.11	70.78
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.30	0.00	20.92	84.86
		Итого за прием пищи:	880	33.14	56.51	158.43	1,275.98

2 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					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	38.40	26.38	50.15	601.00
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
2008		ЯБЛОКО	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого за прием пищи:			650	43.16	27.79	110.43	878.50

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	200	7.29	6.46	46.56	273.73
		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	100	1.61	5.07	9.08	89.08
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0.00	0.00	28.21	112.83
		Итого за прием пищи:	940	43.62	52.17	142.33	1,214.83

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	200	4.20	5.41	28.46	179.85
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
		САЛАТ МЕЧТА	100	7.64	12.37	3.13	155.88
2008	442	СОК	200	1.00	0.20	20.20	86.00
		Итого за прием пищи:	940	36.14	61.59	118.82	1,180.23