

**Примерное двухнедельное меню горячего питания(завтрак,обед)
для детей 5-11 кл льготной категории**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	210	7,55	8,5	37,58	254,7	883
	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	919
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,04
Итого за Завтрак		560	22,5	18,5	84,6	639,5	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	100	6,97	10	25,5	115,4	14 519,02
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	250	2,06	6	10,11	105,4	124,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Митболы (говядина, кура)	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		890	31,5	32	128,93	888,5	
Итого за день		1 450	54	55	223,53	1627,7	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12
	Тефтели мясные с луком	80	11,21	11	11,07	191,3	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126
	Рис отварной	180	4,52	7	46,62	263,2	6,15
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		570	18,58	20	91,29	615,8	
Обед	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,59	5	7,74	85,5	45
	Свекольник со сметаной и мясом кур	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033,01
	Рагу из курицы с овощами	210	22,01	7	18,4	228,1	2,12
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		820	30,4	27,6	122,47	909,3	
Итого за день		1 390	50,98	47,6	213,76	1525,1	

(лист 3)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чизкейк творожный	170	14,45	15	26,75	324,1	1749
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Итого за Завтрак		580	19,77	20	89,19	629,4	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030,06
	Печень по-строгановски	100	9,5	6	5,6	143	2,52
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		890	30,34	32	132,05	999,2	
Итого за день		1 470	50,11	52	221,24	1628,6	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порциями	25	5,8	7		91	5,17
	Вареники с фаршем картофельным с луком	130	4,74	9	27,56	200,4	1 454,02
	Сметана порциями	20	0,5	4	0,68	41,2	986
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Итого за Завтрак		555	18	22	78,36	569,8	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1,48	8	8,65	115,9	820,01
	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,88	6	21,48	156,6	139,08
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточки рыбные по-домашнему	100	16,33	2	13,41	146,5	1 633,49
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		900	30,84	30	130,61	950	
Итого за день		1 455	48,84	52	208,97	1519,8	

(лист 5)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	120	16,02	8	4,6	195,4	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,63	6	54,62	283,7	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	4,5	2	30,84	157,2	693
Итого за Завтрак		550	22,5	19	95,21	655,4	
Обед	Огурцы консервированные	100	0,8		1,7	13	8,12
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	250	2,06	6	10,11	105,4	124,06
	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	27,85	20	20,02	425,8	1 633,97
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		830	31,5	28	115,25	825,1	
Итого за день		1 380	54	47	210,46	1480,5	

(лист 6)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	270	8,17	12	38,5	297,4	846
	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	919
Итого за Завтрак		550	22,5	23	89,42	670,2	
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	100	1,44	6	6,68	87,8	1 228
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289	998
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Голубцы ленивые из мяса говядины	70	5,04	4	4,21	70,1	967
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		890	27,41	29	131,24	888,7	
Итого за день		1 440	49,91	52	220,66	1558,9	

(лист 7)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	11,48	13	53,66	338,7	848
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,04
Итого за Завтрак		630	21,63	23	95,38	605,5	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	250	1,67	2	11,03	171,7	153
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	Кисель	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		890	30,7	32	126,57	944,7	
Итого за день		1 520	52,33	55	221,95	1550,2	

(лист 8)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	9,5	7	60,08	312	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		550	21,92	18,4	95,73	639,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	811
	*Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021,05
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Люля-кебаб (говядина)	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		910	30,91	28	115,61	866,4	
Итого за день		1 460	52,83	46,4	211,34	1505,9	

(лист 9)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники	210	17,5	19,53	34,82	474,58	1066,01
	Сметана порциями	20	0,5	4	0,68	41,2	986
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,04
Итого за Завтрак		560	24,49	28,53	75,1	793,38	
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289	998
	Чикенбол с молочным соусом (кура)	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897	
Итого за Обед		890	30,89	32	134,05	949,7	
Итого за день		1 450	52,55	55	211,49	1620,5	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	240	8,25	7	45,86	286,4	895,01
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	Сыр (порциями)	25	6,73	7		90,8	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	29,31	227,9	1 141
Итого за Завтрак		551	22,09	22	95,59	671,8	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Суп из разных овощей со сметаной и мясом (говядина)	250	1	2	4,71	36,7	1 181,02
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пельмени отварные с маслом	180	6,57	13	38,16	277,4	1 454,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		820	27,62	27,6	120,89	826,2	
Итого за день		1 371	49,71	49,6	216,48	1498	

(лист 11)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы консервированные	100	0,8		1,7	13	8,12
	Макаронь отварные с сыром	220	6,18	8	0,06	94	898
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,0
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		560	18,31	19	76,6	545,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Плов с мясом птицы	220	17,03	9	42,72	322,6	1 075
	Напиток из шиповника	200	0,6		15,2	65,3	14539,25
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		830	30,07	31	109,42	782,4	
Итого за день		1 390	48,46	50	196,45	1383,2	

(лист 12)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	190	19,21	21	4,87	289,6	891
	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
Итого за Завтрак		550	22,13	23	76,85	611,3	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп картофельный с бобовыми и мясом кур	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286	889
	Капуста тушеная	180	3,59	7	14,24	128	999
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		890	31,19	32	124,15	905,2	
Итого за день		1 440	53,32	55	201	1516,5	
Итого за период		17 216	617,04	616,6	2557,33	18414,9	
Среднее значение за период		1 434,66	51,42	51,38	213,11	1534,58	