

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ПРОФЕССИОНАЛ-1»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации циклического рационального питания

в МБОУ Большеошворцинская СОШ

Весна – лето в 2023 году.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Профессионал-1»

Бессольцын И.А.

2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Большеошворцинская СОШ

Ю.Л. Пономарев

«29» 03 2023 года

МП



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	100	2,67	4	16,73	114	27
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Итого за Завтрак	310	5,13	4,24	44,09	234,72	
Обед 1-4 класс	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,11	33,6	29
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	91
	Каша пшеничная жидкая (гарнир)	150	6,3	4,55	38,87	201,25	796
	Котлета Детская свинина с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	75,01
	Компот из сухофруктов сп	180	0,38	0,02	24,16	92,25	486,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
	Итого за Обед 1-4 класс	740	23,56	28,23	113,82	790,72	

(лист 2)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	100	2,27	0,64	11,59	58,29	286
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Итого за Завтрак	310	4,73	0,88	38,95	179,01	
Обед 1-4 класс	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	21
	Уха со взбитым яйцом с консервой	200	10,8	2,88	10	105,6	72,01
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97
	Фрикадельки Петушок с соусом	90	5,87	13,39	8,55	182,57	81,01
	Чай с лимоном	180	0,27	0,04	18,63	73,8	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед 1-4 класс	740	27,02	27,76	107,23	791,69		

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	100	2,6	4,35	31,75	168,61	174
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Итого за Завтрак	310	5,06	4,59	59,11	289,33	
Обед 1-4 класс	Салат Степной	60	1,2	0,11	3,42	19,8	
	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	134
	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,71	199,5	94
	Котлета по-Хлыновски с соусом	90	15,12	15,42	7,29	202,5	454,01
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед 1-4 класс	740	26,18	24,32	101,04	705,22		

(лист 4)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	100	1,4	0,2	19,15	79,2	200
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Итого за Завтрак	310	3,86	0,44	46,51	199,92	
Обед 1-4 класс	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	47
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	102,01
	Жаркое по-домашнему	200	19,92	20,99	42,46	376,24	7 010,02
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед 1-4 класс	700	26,77	28,33	103	714,88		

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	100	2,6	4,35	31,75	168,61	4 001
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Итого за Завтрак	310	5,06	4,59	59,11	289,33	
Обед 1-4 класс	Огурцы консервированные без уксуса порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	1 037
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	123,4	41
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	8,6	2,22	34,46	183,53	252
	Гуляш из курицы	50/50	12,7	19,2	23,9	211	437,01
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
	Итого за Обед 1-4 класс	750	27,52	25,16	109,56	716,35	

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	100	1,52	0,14	9,19	41,82	792
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Итого за Завтрак	310	3,98	0,38	36,55	162,54	
Обед 1-4 класс	Салат из морской капусты с растительным маслом Дружба	60	1,26	3,75	2,53	40,5	96
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	91
	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	294
	Котлета Детская свинина с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	75,01
	Комлот из сухофруктов сп	180	0,38	0,02	24,16	92,25	486,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
	Итого за Обед 1-4 класс	740	24,2	28,65	100,92	749,34	

(лист 7)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая на молоке вязкая	100	1,67	2,61	8,61	66,67	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Итого за Завтрак	310	4,13	2,85	35,97	187,39	
Обед 1-4 класс	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	1 039
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	102,01
	Плов из курицы с/п	200	16,72	13,9	35,99	322,91	321,01
	Чай с лимоном	180	0,27	0,04	18,63	73,8	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед 1-4 класс	700	23,57	24,39	101,5	711,05		

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	100	1,4	0,2	19,15	79,2	200
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
Итого за Завтрак		310	3,86	0,44	46,51	199,92	
Обед 1-4 класс	Салат Картофельный	60	0,83	8,7	3,6	96	3
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	39
	каша перловая с растительным маслом	150	6,68	5,33	27,52	174,5	795
	Котлета Загадка курица с соусом	90	11,57	10,29	6,81	167,14	34,01
	Компот из сухофруктов сп	180	0,38	0,02	24,16	92,25	486,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед 1-4 класс		740	25,02	28,74	102,15	754,91	

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	100	2,6	4,35	31,75	168,61	174
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
Итого за Завтрак		310	5,06	4,59	59,11	289,33	
Обед 1-4 класс	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	47
	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	134
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	138	251
	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	12,7	13,29	30,01	240,91	528,02
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед 1-4 класс		740	23,01	25,57	109,15	713,75	

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	100	2,27	0,64	11,59	58,29	286
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	50,4	300
	Итого за Завтрак	310	4,73	0,88	38,95	179,01	
Обед 1-4 класс	Салат Здоровье	60	1,14	8,58	3,48	95,4	13 023
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	81
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	97
	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	11,37	9,31	13,5	159,24	7 041,02
	Чай с лимоном	180	0,27	0,04	18,63	73,8	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	
Итого за Обед 1-4 класс	740	26,95	28,4	118,28	792,76		