

	Хлеб рж-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901	
Итого				43,85	50,58	28,71	30,55	79,065	89,615	867,92	996,79	234,62	622,47	12,85		
1 неделя 4 день (четверг)																
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	120	150	3,6	4,52	4,92	6,15	17,58	21,975	129	161,25	75,288	95,11	1,09	132	
	Фрукты (банан)	100	100	0,5	0,5	1,5	1,5	21	21	96	96	14,4	52,9	6,3	905	
	Раженка	125	125	3,62	3,62	3,125	3,125	5,25	5,25	63,33	63,33	240	199,5	0,5	387	
	Хлеб рж-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	60	0,846	0,846	3,048	3,048	5,19	5,19	51,54	51,54	33,7	19,9	9,5	45	
	Рассольник ленинградский	150	200	1,68	2,1	4,1	5,125	13,28	16,6	96,6	120,75	18,3	68,9	5,5	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	6,4	3,6	1,08	644	
	Хлеб рж-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901	
Итого				15,086	18,826	17,293	19,948	125,66	152,775	699,27	840,07	415,688	549,51	23,97		
1 неделя 5 день (пятница)																
Завтрак	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	65	65	4,2	4,2	4	4	33,2	33,2	173,7	173,7	18,2	65,2	0	406	
	Какао с молоком	150	150	3,15	3,15	2,71	2,71	12,96	12,96	88,99	88,99	17,2	22,3	1,8	725	
	Салат из свеклы с яблоком	60	60	0,8	0,8	2	2	4,9	4,9	41,7	41,7	22,1	31,3	2,4	34	
	Макароны отварные	150	150	7,72	7,72	6,42	6,42	42,41	42,41	202,14	202,14	5,34	40,88	0	19	
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	60	60	2,43	2,78	2,77	3,16	4,97	5,18	58,55	66,92	101,8	611,3	4,8	229	
	Кисель фруктово-ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	31,46	31,46	126,22	126,22	0,2	0	0	122	
	Хлеб рж-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901	
	Итого				20,8	22,35	18,2	18,79	149,2	159,11	775,6	826,17	178,64	825,78	9	
1 неделя 6 день (суббота)																
Завтрак	Бутерброд с сыром	80	80	6,98	9,3	14,85	19,79	16,05	21,41	228,7	304,94	161,5	120,3	0	1	
	Яйца вареные	40	40	3,9	3,9	3,7	3,7	0,3	0,3	56,3	56,3	22	80,6	0	213	
	сок фруктово-ягодный	150	150	1,1	1,1	0,2	0,2	26,4	26,4	107,6	107,6	36	27,3	28	134	
	Салат витаминный	60	60	1,05	1,05	3,5	3,5	3,8	3,8	51,5	51,5	12,9	22,5	3	48	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	150	150	3,8	3,8	4,4	4,4	16,9	16,9	122,5	122,5	161,9	146,7	0,6	93	
	Чай сладкий с сахаром	200	200	1,2	1,2	3,06	3,06	13	13	49,28	49,28	11,6	0	6	713	
	Хлеб рж-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901	
	Итого				20,43	23,95	30,01	35,15	95,75	110,81	700,18	818,62	419,7	452,2	37,6	
2 неделя 1 день (понедельник)																
Завтрак	Булочки домашние с изюмом 50 гр	50	50	3,9	3,9	3,7	3,7	30,8	30,8	161,3	161,3	19,8	70,6	0	406	
	Чай сладкий с сахаром	200	200	1,2	1,2	3,06	3,06	13	13	49,28	49,28	11,6	0	6	713	
	Салат витаминный	60	60	1,05	1,05	3,5	3,5	3,8	3,8	51,5	51,5	12,9	22,5	3	48	
	Жаркое по-домашнему	150	150	13,28	13,28	13,57	13,57	24,25	24,25	304,67	304,67	48,6	526,5	14,02	96	
Обед	Какао с молоком	150	150	3,15	3,15	2,71	2,71	12,96	12,96	88,99	88,99	17,2	22,3	1,8	725	
	Хлеб рж-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901	
	Итого				20,43	23,95	30,01	35,15	95,75	110,81	700,18	818,62	419,7	452,2	37,6	
	2 неделя 1 день (понедельник)															

Итого				24,98	26,18	26,84	27,04	104,11	113,81	740,04	782,24	123,9	696,7	24,82	
2 неделя 2 день (вторник)															
Завтрак	Запеканка из творога	90	120	15,78	21,04	10,84	14,46	15,43	20,58	222,3	296,4	161,2	204,5	0,2	237
	Фрукты (груши)	80	80	0,32	0,32	0,24	0,24	8,24	8,24	36,8	36,8	16	11,5	3,5	903
	Хлеб рж-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901
	Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	6,4	3,6	1,08	644
	Салат из белокочанной капусты	60	60	0,846	0,846	3,048	3,048	51,19	51,19	51,54	51,54	33,7	19,9	9,5	45
	Картофельное пюре	150	150	3,45	3,45	3,12	3,12	5,36	5,36	82,6	82,6	49,3	115,46	24,22	131
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	60	2,43	2,43	2,77	2,77	2,77	5,18	5,18	66,92	101,8	611,3	4,8	229
Обед	Чай сладкий с сахаром	200	200	1,2	1,2	3,06	3,06	13	13	49,28	49,28	11,6	0	6	713
	Хлеб рж-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901
Итого				28,866	36,526	23,678	27,698	159,35	186,31	710,5	930,74	407,6	1075,86	49,3	
2 неделя 3 день (среда)															
Завтрак	Ватрушки с творогом	80	80	8,38	8,38	8,72	8,72	26,49	26,49	229,84	229,84	122,6	175,1	0,1	55
	Чай сладкий с сахаром	200	200	1,2	1,2	3,06	3,06	13	13	49,28	49,28	11,6	0	6	713
	Салат из моркови с яблоками	50	50	0,43	0,43	2,61	2,61	3,93	3,93	40,95	40,95	22,2	37	1,3	61
	Борщ с капустой и картофелем	150	180	1,2	1,5	2,8	3,5	9,2	11,5	67	83,7	39,5	58,2	7,5	57
	Курица отварная (грудка)	50	50	11,13	11,13	7,105	7,105	0	0	116	116	32,2	310,5	1,6	288
	Кисель фруктово-ягодный	150	150	0,1	0,1	0	0	31,46	31,46	126,22	126,22	0,2	0	0	651
	Хлеб рж-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901
Итого				24,84	26,34	24,595	25,495	103,38	115,38	713,59	772,49	242,1	635,6	16,5	
2 неделя 4 день (четверг)															
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	150	4,7	4,7	8	8	35	35	135	135	130,4	196,6	0,4	11
	Хлеб рж-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901
	Фрукты (апельсин)	100	100	0,12	0,12	0,9	0,9	8,1	8,1	43	43	61,2	43,5	37,8	907
	Кефир	125	125	3,62	3,62	3,125	3,125	5	5	62,5	62,5	240	199,5	0,5	386
	Салат из свеклы	60	60	0,852	0,852	3,654	3,654	5,016	5,016	56,34	56,34	21,09	76,2	6,8	67
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	150	7,2	7,2	4	4	39,6	39,6	222	222	0	0	0	284
	Котлеты рубленые из говядины	50	50	10,87	10,87	8,246	8,246	11,249	11,249	162,17	162,17	31,5	193,2	0,9	282
обед	Какао с молоком	150	150	3,15	3,15	2,71	2,71	12,96	12,96	88,99	88,99	17,2	22,3	1,8	725
	Хлеб рж-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901
Итого				35,312	37,712	31,235	31,635	155,525	174,925	938,6	1023	528,99	840,9	48,2	
2 неделя 5 день (пятница)															
Завтрак	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	65	65	4,2	4,2	4	4	33,2	33,2	173,7	173,7	18,2	65,2	0	406,04
	Какао с молоком	150	150	3,15	3,15	2,71	2,71	12,96	12,96	88,99	88,99	17,2	22,3	1,8	725
	Капуста тушеная с овощами	50	50	13,87	13,87	7,85	7,85	6,53	6,53	150	150	52,11	59,77	3,35	50
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	14,25	14,25	12,05	12,05	58,02	68,02	450,85	450,85	182,22	29,54	0	67
Обед	Котлеты рыбные	60	60	10,7	10,7	1,7	1,7	1,3	1,3	100,8	100,8	61,1	303,4	42,9	83

	Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	6,4	3,6	1,08	644
	Хлеб рж.-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901
Итого				48,61	49,81	28,61	28,81	166,07	175,77	1142,84	1185,04	351,03	538,61	49,13	
2 неделя 6 день (суббота)															
	Бутерброд с сыром	80	80	9,3	9,3	19,79	19,79	21,41	21,41	304,94	304,94	161,5	120,3	0	1
	Яйца вареные	50	50	3,9	3,9	3,7	3,7	0,3	0,3	56,3	56,3	22	80,6	0	213
	сок фруктово-ягодный	150	150	1,1	1,1	0,2	0,2	26,4	26,4	107,6	107,6	36	27,3	28	134
	Салат из свежкы с яблоком	60	60	0,8	0,8	2	2	4,9	4,9	41,7	41,7	22,1	31,3	2,4	34
	Макароны отварные	150	150	7,72	7,72	6,42	6,42	42,41	42,41	202,14	202,14	5,34	40,88	0	19
	Чай сладкий с сахаром	200	200	1,2	1,2	3,06	3,06	13	13	49,28	49,28	11,6	0	6	713
	Хлеб рж.-пшеничный	40	60	2,4	3,6	0,3	0,5	19,3	29	84,3	126,5	13,8	54,8	0	901
Итого				26,42	27,62	35,47	35,67	127,72	137,42	846,26	888,46	272,34	355,18	36,4	
	Итого за 12 дней			331,226	370,496	319,355	342,13	1513,53	1706,361	9682,07	10865,69	3712,073	7338,81	353,718	
	Средняя величина за 1 день			27,60	30,87	26,61	28,51	126,13	142,20	806,84	905,47	309,34	611,57	29,48	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилынский Тугельян

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Цыганенко, М.И.Пересичный-К.А.

ПРИМЕРНОЕ 5 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ГРУПП ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

на 1 полугодие 2017-2018 учебного года

	Наименование Блюда	Выход Блюда(гр)	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минералы, вещества,		Витамины	№ тех. карты
			Б	Ж	У	Са	Р	С					
	Понедельник												
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,2	2,8	9,2	67	39,5	58,2	7,5	57			
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0	24,76	94,2	6,4	3,6	1,08	644			
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	13,8	54,8	0	901			
	ИТОГО		3,64	0	53,26	245,5	59,7	116,6	8,58				
	Вторник												
	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250	5,5	7,5	12,5	135,7	5,7	10,8	7,8	162			
	Чай сладкий с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	11,6	0	6	713			
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	13,8	54,8	0	901			
	ИТОГО		9,1	0	44,8	269,28	31,1	65,6	13,8				
	Среда												
	Суп рисовый с картофелем на м/к бульоне	250	10,2	8,8	15	178	19,37	128,75	3,6	171			
	Кисель фруктово-ягодный	150	0,1	0	31,46	126,22	0,2	0	0	651			
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,4	0,3	19,3	84,3	13,8	54,8	0	901			
	ИТОГО		12,7	0	65,76	388,52	33,37	183,55	3,6				
	Четверг												

Обед	Жаркое по-домашнему	210/40	43,2		14		41,16		496,88		48,6	526,5	14,02	96
	Чай сладкий с сахаром	200	1,2		3,06		13		49,28		11,6	0	6	713
	Хлеб рж-пшеничный	40	2,4		0,3		19,3		84,3		13,8	54,8	0	901
	ИТОГО		46,8	0	17,36	0	73,46	0	630,46	0	74	581,3	20,02	
Обед	Пятница													
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на м/к бульоне	250	3,75		1,75		8		62,75		2,9	14,4	7,8	169
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04		0		24,76		94,2		6,4	3,6	1,08	644
	Хлеб рж-пшеничный	40	2,4		0,3		19,3		84,3		13,8	54,8	0	901
	ИТОГО		6,19	0	2,05	0	52,06	0	241,25	0	23,1	72,8	8,88	
	Итого за 5 дней		78,43	0	42,47	0	289,34	0	1775,01	0	221,27	1019,85	54,88	
	Средняя величина за 1 день		15,69	0,00	8,49	0,00	57,87	0,00	355,00	0,00	44,25	203,97	10,98	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могилынский Tutel'yan
Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост: А.И.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Цыганенко