

Директор школы:



Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для организации питания детей 7-18 лет общеобразовательных организаций Балтасинского муниципального района

2-ая неделя

7-11 лет

12-18 лет

Понедельник							Понедельник						
№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
ЗАВТРАК 1							ЗАВТРАК 1						
Т 4/2004	Каша полбяная молочная с маслом	150/4	4,01	5,05	13,79	266,40	Т 4/2004	Каша полбяная молочная с маслом	200/4	5,31	6,7	18,27	352,89
684.685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	684.685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	12,3	72,00
	Итого:		5,51	5,25	34,49	360,4		Итого:		7,81	7,10	44,27	477,89
ЗАВТРАК 2							ЗАВТРАК 2						
№49 Сбор 2004г	Салат из моркови	60	0,9	2,40	6,60	51,6	49 Сбор 2004г	Салат из моркови	100	1,51	4,00	11,00	85
№ 452 Сбор рецеп	Котлеты "Особые" из говядины	50	7,35	5,45	4,1	95,50	№ 452 Сбор	Котлеты "Особые" из говядины	60	8,82	6,54	4,9	114,60
№ 332 516 сбор 20	Макаронные изделия отв с мас раст	150	5,25	6,15	35,3	221,00	№ 332 516 сб	Макаронные изделия отв с мас раст	180	6,3	7,38	42,36	265,00
684.685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	684.685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	14	82,00		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	14	82,00
	Итого:		15,40	12,00	67,1	452		Итого:		17,92	14,32	75,0	515
	Всего		20,91	17,25	101,54	811,90		Всего		25,73	21,42	119,25	992,49
Вторник							Вторник						
№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
ЗАВТРАК 1							ЗАВТРАК 1						
541/2004	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	146,00	541/2004	Рагу овощное	180	4,2	9,2	19,3	175,00
684.685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	684.685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00
	Итого:		5,00	7,90	36,80	240		Итого:		5,70	9,44	40,02	269
ЗАВТРАК 2							ЗАВТРАК 2						
Сбор рец. 1973г	Свекла отварная дольками	50	0,69	4,99	4,00	63,5	Сбор рец. 1973г	Свекла отварная дольками	60	0,83	5,99	4,81	76,2
Акт 2017	Фрикадельки из птицы в соусе п/ф	33/40	3,06	4,55	4,6	73,60	Акт 2017	Фрикадельки из птицы в соусе п/ф	44/40	6,61	5,24	6,5	99,90
02 таб4 Сбор 20	Каша пшеничная молочная с маслом	150/4	6,27	6,82	25,56	188,40	2 таб4 Сбор	Каша пшеничная молочная с маслом	200/4	8,31	9,03	33,86	249,57
684.685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	684.685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,5	62,00		Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,5	62,00
	Итого:		12,22	16,76	58,4	441		Итого:		17,95	20,66	69,4	541
	Всего		17,2	24,7	95,2	680,5		Всего		23,7	30,1	109,4	809,7
Среда							Среда						
№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал
ЗАВТРАК 1							ЗАВТРАК 1						

02, таб. 4 Сбор 2004 г.	Каша манная молочная с маслом	150/4	5,57	5,08	28,52	182	Т 4/2004 г.	Каша манная молочная с маслом	200/4	7,38	6,73	37,78	242
684,685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	684,685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00
	Итого:		7,07	5,28	49,22	276		Итого:		8,88	6,93	58,48	336
	ЗАВТРАК 2							ЗАВТРАК 2					
№ 43 Сбор 2004 г.	Салат из белокочанной капусты	60	1,14	2,7	5,52	50,40	№ 43 Сбор 2004 г.	Салат из белокочанной капусты	100	1,91	4,51	9,2	84,00
УОП Пр № 118от 19.10.89г.	Трубочки детские из куриных грудок	60	11,5	5,8	7,6	126,76	УОП Пр № 118от 19.10.89г.	Трубочки детские из куриных грудок	75	14,4	7,3	9,5	158,45
№330,515 Сбор 2004г.	Гороховое пюре	150	14,1	6,9	33,5	255,00	№330,515 Сбор 2004г.	Гороховое пюре	180	16,9	8,3	40,2	306,00
684,685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	684,685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	14	82,00		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	14	82,00
	Итого:		28,42	13,06	68,8	517		Итого:		34,09	15,93	77,4	599
	Всего		35,5	18,3	118,0	793,2		Всего		43,0	22,9	135,9	935,1
	ЧЕТВЕРГ							ЧЕТВЕРГ					
№ Рецен туры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ Рецен туры	Наименование блюд		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	ЗАВТРАК 1							ЗАВТРАК 1					
02, таб. 4 Сбор 2004 г.	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/4	6,27	6,82	25,57	188,00	Т 4/2004 г.	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/4	3,63	1,52	17,68	99,00
684,685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	684,685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00
	Итого:		7,77	7,02	46,27	282		Итого:		5,13	1,72	38,38	193
	ЗАВТРАК 2							ЗАВТРАК 2					
№ 11 Пермь 2003 г.	Салат "Розовый закат"	60	1,31	3,12	3,12	54,00	№ 11 Пермь 2003 г.	Салат "Розовый закат"	80	1,74	4,16	4,16	72,00
397,593/2004	Фрикадельки из горбуши в томат соусе	30/40	8,1	5,0	8,3	113,60	397,593/2004	Фрикадельки из горбуши в томат соусе	40/40	8,67	4,16	5,92	96,00
520/2004	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164,00	520/2004	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,3	26,30
684,685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	684,685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,5	62,00		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	14	82,00
	Итого:		14,78	15,27	57,54	447		Итого:		16,99	16,82	64,08	329
	Всего		22,6	22,3	103,8	728,6		Всего		22,1	18,5	102,5	522,3
	Пятница							Пятница					
№ Рецен туры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ Рецен туры	Наименование блюд		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
	ЗАВТРАК 1							ЗАВТРАК 1					
№302, таб. 4, сбор 684,685/2004	Каша рисовая молочная с маслом	150/4	4,62	5,81	29,65	189,00	№302, таб. 4, сбор 684,685/2004	Каша рисовая молочная с маслом	200/4	6,12	7,7	39,28	250,36
	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00		Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7	41,00		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	14	82,00
	Итого:		6,12	6,01	50,35	283		Итого:		8,92	8,10	66,98	385
	ЗАВТРАК 2							ЗАВТРАК 2					
№21 Справ М 2004 г.	Салат "Здоровье"	80	1,04	2,48	7,28	56,00	1 Справ М 2004 г.	Салат "Здоровье"	90	1,17	2,79	8,19	63,00
462/2004	Тефтели из говядины в соусе (1 вариант)	30/50	3,59	9,34	7,2	130,00	462/2004	Тефтели из говядины в соусе (1 вариант)	40/50	4,35	10,85	8,0	150,00
332,516/2004	Макаронные изделия (г А) раст маслом	150	5,29	9,8	35,4	254,00	332,516/2004	Макаронные изделия (г А) раст маслом	180	6,34	11,01	42,4	298,00

648/2004	Кисель	200			10,0	119,00	648/2004	Кисель	200			10,0	119,00
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,6	0,4	14	82,00		Хлеб ржано-пшеничный	45	2,6	0,4	14	82,00
	Итого:		11,48	19,54	66,6	585		Итого:		13,29	22,26	74,4	649
	Итого:		17,60	25,55	116,93	868,00		Итого:		22,21	30,36	141,38	1034,36
	Суббота							Суббота					
№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ Рецептуры	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	
	ЗАВТРАК 1							ЗАВТРАК 1					
№ 71 Сбор 2004г.	Винегрет овощной с огурцами	75	1,4	7,6	5,3	94,50	№ 71 Сбор 2004г.	Винегрет овощной с огурцами	95	1,8	9,1	6,6	119,70
акт к/прор. от 21.03.12г	Котлета из птицы "Здоровье"	60	13,44	4,8	3,86	112,80	к/прор. от 21.03.12г	Котлета из птицы "Здоровье"	75	16,8	6	4,82	141,00
302 Таб. 4 Сбор. 21	Каша дружба молочная с маслом	150/4	5,49	6,24	29,76	202,00	Т. 4/2004 г	Каша дружба молочная с маслом	200/4	7,27	8,27	39,4	267,58
684 685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00	684 685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2		13,7	53,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	14	82,00		Хлеб ржано-пшеничный	45	2,6	0,4	14	82,00
	Итого:		21,73	11,44	61,32	450		Итого:		26,87	14,67	71,92	544
	Всего		21,7	11,4	61,3	449,8		Всего		26,9	14,7	71,9	543,6