

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Сергеева С. А.



С.А.

Согласовано:
Директор МАОУ Гимназия



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Огурец свежий	40	0.8	0.12	2.9	45.2	148
	Поджарка из филе куриного	90	2.6	5.9	15.9	175.3	утв. 1
	Макароны отварные	200	8.5	9.6	14.2	271.1	256
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		570	21	23.2	87.2	643	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	40	3	1.2	3.6	65.8	157
	Гуляш мясной	90	9.5	12.5	12.5	184.2	327
	Пюре картофельное	200	4.3	5.6	14.2	209.5	377
	Напиток из ягод	200	5.1	0.17	42.4	89.8	457
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		570	26.9	26.97	88.3	640.2	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Помидор свежий	40	1.6	0.18	5.2	87.3	148
	Печень по-строгановски	90	10.1	13.6	24.9	268.4	356
	Рис припущенный с овощами	200	9	3.1	18.3	258	387
	Сок	200	0.5	0.02	42	66.3	501

	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		570	26.2	24.4	106	770.9	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Котлета мясная с маслом	90	2.2	6.2	7.2	151.5	339
	Сложный гарнир	200	5.9	4.6	18.5	286.4	377/380
	Чай с сахаром, лимоном	200	4.9	1.6	40.8	64.8	459
	Фрукт	200	3	1.1	10	50.2	82
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		730	21	21	92.1	643.8	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Огурец свежий	40	0.8	0.12	2.9	45.2	148
	Биточки мясные с маслом	90	4.6	11.5	17.3	241	339
	Каша гречневая рассыпчатая	200	2.3	3.5	18.3	206.4	202
	Напиток из шиповника	200	5.3	0.02	47.9	98.1	496
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		570	18	22.64	102	681.6	
Среднее значение за 1 неделю:		602	22.62	23.642	95.12	675.9	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Помидор свежий	40	0.8	0.12	2.9	45.2	148
	Плов с мясом	250	12.5	15.6	36.4	442.5	330
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		550	24.9	27	101.3	684.5	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Рыба запеченая с сыром	90	5.3	7.9	6.5	205.8	утв.2
	Пюре картофельное	200	4.8	5.3	24.6	248.9	377
	Напиток из сухофрукт.	200	5.1	0.1	44.1	94.9	495
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573

ИТОГО:		550	22.7	24.5	98.6	685.9	
<i>Неделя 2 День 3</i>							
Завтрак	Котлета куриная с соусом	90	1.8	4.9	3.9	206.4	372
	Макаронь отварные	200	8.5	9.6	14.2	271.1	256
	Сок	200	0.5	0.02	42	96.1	501
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		550	18.3	25.72	83.5	709.9	
<i>Неделя 2 День 4</i>							
Завтрак	Колбаски русские	90	5.1	6.2	16.8	297.3	339
	Каша гречневая	200	2.3	3.5	18.3	206.4	202
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Фрукт	200	0.6	0.09	13	90	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		750	19.6	21.07	110.1	790.5	
<i>Неделя 2 День 5</i>							
Завтрак	Огурец свежий	60	1.5	0.18	4.5	118.2	148
	Запеканка картофельная с мясом	250	12.6	15.6	26.8	408.6	334
	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	82
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		550	23.2	23.36	85.5	678.2	
Среднее значение за 2 неделю:		590	21.74	24.33	95.8	709.8	
<i>Неделя 3 День 1</i>							
Завтрак	Икра кабачковая	40	9.6	0.18	5.2	124.3	50
	Филе куриное запеченное с сыром	90	9.5	12.5	30.8	294.3	утв.
	Каша гречневая рассыпчатая	180	2.07	3.15	16.5	185.8	202
	Кисель	200	4.8	2.1	40.5	75.6	484
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		550	30.97	25.43	108.6	770.9	
<i>Неделя 3 День 2</i>							

Завтрак	Тефтели мясные с соусом	90	5.2	5.9	15.3	249.3	348
	Макароны отварные	200	8.5	9.6	14.2	271.1	256
	Напиток из шиповника	200	5.3	0.02	47.9	98.1	496
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		550	26.5	26.72	100.8	754.8	
Неделя 3 День 3							
Завтрак	Огурец свежий	40	0.8	0.12	2.9	45.2	148
	Жаркое по-домашнему с мясом	250	11.5	13.5	35.6	486.3	328
	Компот из ягод	200	5.3	0.15	41.3	74	491
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		550	25.1	24.97	103.2	741.8	
Неделя 3 День 4							
Завтрак	Тефтели с рисом "Ежики" с соусом	90	3.5	7.5	13.6	315.6	350
	Рагу овощное	200	9.2	6.2	25.3	198.3	176
	Сок	200	0.5	0.02	42	96.1	501
	Фрукт	200	0.6	0.09	13	90	82
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		730	18.8	21.31	109.5	790.9	
Неделя 3 День 5							
Завтрак	Помидор свежий	40	0.8	0.12	2.9	45.2	148
	Пельмени отварные с маслом	205	11.5	15.6	39.7	372.1	520
	Чай с сахаром, лимоном	205	4.9	1.6	40.8	64.8	459
	Хлеб ржаной	50	6	7.3	15.5	105.7	574
	Хлеб пшеничный	50	6.5	11.5	23.5	121.5	573
ИТОГО:		550	29.7	36.12	122.4	709.3	
Среднее значение за 3 неделю:		586	26.214	26.91	108.9	753.54	
Неделя 4 День 1							
Завтрак	Помидор свежий	30	0.75	0.09	2.25	59.1	148
	Бефстроганов из мяса	80	0.5	3.2	21.3	256.4	327
	Макароны отварные	200	8.5	9.6	14.2	271.1	256

Завтрак	Чай с сахаром	200	4.1	0.08	38.6	60.5	457
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		550	18.85	20.47	91.95	738	
Неделя 4 День 2							
Завтрак	Котлета рыбная с маслом	90	0.9	3.9	8.3	236.5	307
	Сложный гарнир	200	12.5	9.5	34.6	259.3	377/380
	Чай с сахаром, лимоном	200	4.9	1.6	40.8	64.8	459
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		550	25.8	26.2	107.1	696.9	
Неделя 4 День 3							
Завтрак	Колбаски мясные русские	90	5.1	6.2	16.8	297.3	утв.
	Каша гречневая	200	2.3	3.5	18.3	206.4	202
	Компот из кураги	200	4.1	0.1	35.2	62.8	494
	Хлеб ржаной	30	3.6	4.3	9.3	63.4	574
	Хлеб пшеничный	30	3.9	6.9	14.1	72.9	573
ИТОГО:		550	19	21	93.7	702.8	
Неделя 4 День 4							
Завтрак	Фрикадельки мясные с соусом	90	7.1	7.8	14.2	257.8	утв.
	Рис отварной	150	6.5	2.9	5.9	212.3	385
	Сок	200	0.5	0.02	42	96.1	501
	Фрукт	200	0.6	0.09	13	90	82
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573
ИТОГО:		680	19.7	18.31	90.7	747.1	
Неделя 4 День 5							
Завтрак	Огурец свежий	30	0.75	0.09	2.25	59.1	148
	Голубцы ленивые	90	5.2	7.5	15.6	196.5	333
	Пюре картофельное	200	4.8	5.3	24.6	248.9	377
	Компот из ягод	200	5.3	0.15	41.3	74	491
	Хлеб ржаной	20	2.4	2.9	6.2	42.3	574
	Хлеб пшеничный	20	2.6	4.6	9.4	48.6	573

ИТОГО:		560	21.05	20.54	99.35	669.4	
Среднее значение за 4 неделю:		578	20.88	21.304	96.56	710.84	

*В рационе питания при приготовлении блюд используется соль пищевая поваренная йодированная.

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.