

Меню обедов для учащихся 1-4 классов. Для БОУ



Тип меню: П/Ф М

8430	Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	
Понедельник							
Обед							
1	Морковь отварная	320/2011 Т	60	0.988	0.076	5.320	25.080
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	205	4.188	8.178	8.595	123.305
3	Котлета куриная(в) тушенная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
4	Картофельное пюре на свежем цельном молоке с маслом	946/2/1998.	150	3.212	3.602	25.895	143.115
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	180	0.075	0.000	10.700	44.100
Итого за Обед:			755	25.227	24.605	83.774	645.906
Итого за день:			755	25.227	24.605	83.774	645.906
Вторник							
Обед							
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	250	5.559	9.806	19.696	186.014
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*	887/3/1998.	225	17.682	8.704	27.785	254.175
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			775	27.976	24.9	102.516	729.41
Итого за день:			775	27.976	24.9	102.516	729.41
Среда							
Обед							
1	Свекла отварная	320/2011	60	1.292	0.000	8.208	36.480
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне*	307/3/1998.	200	4.870	5.080	18.780	137.435
3	Котлета "Домашняя"(в) запеченая	ТПП	90	15.000	9.899	14.400	206.690
4	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	150	8.476	5.834	38.294	239.259
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	180	0.075	0.000	10.700	44.100
Итого за Обед:			720	32.753	21.173	110.262	754.364
Итого за день:			720	32.753	21.173	110.262	754.364
Четверг							
Обед							
1	Морковь отварная	320/2011 Т	60	0.988	0.076	5.320	25.080
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	205	4.197	8.170	11.402	134.437
3	Рыба тушенная в сметанном соусе (минтай филе)*	232/2017 Т	90	10.234	9.704	5.137	149.237
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150	3.694	4.147	38.693	206.876
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из черной смородины с сахаром	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570	67.850
Итого за Обед:			765	23.873	22.637	106.942	719.08
Итого за день:			765	23.873	22.637	106.942	719.08
Пятница							
Обед							
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	205	4.564	8.188	16.107	153.740
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	240	14.065	17.235	29.191	316.046
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот из кураги*	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	109.444
Итого за Обед:			745	23.748	31.813	98.717	754.001
Итого за день:			745	23.748	31.813	98.717	754.001

Понедельник							
Обед							
1	Свекла отварная	320/2011	60	1.292	0.000	8.208	36.480
2	Суп гороховый на курином бульоне*	306/3/1998.	200	7.270	7.450	16.896	161.773
3	Котлета "Домашняя"(в)запеченая с соусом сметанным*	ТПП/1044/3/1998	120	15.465	14.314	16.232	255.752
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150	3.694	4.147	38.693	206.876
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
Итого за Обед:			770	30.861	26.271	115.839	816.731
Итого за день:			770	30.861	26.271	115.839	816.731
Вторник							
Обед							
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	200	4.870	5.000	18.780	136.716
3	Котлета куриная(в) тушеная в томатном соусе*	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
4	Картофельное пюре на свежем цельном молоке с маслом	946/2/1998.	150	3.198	4.322	25.731	148.926
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из черной смородины с сахаром	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570	67.850
Итого за Обед:			770	26.087	28.101	100.93	748.169
Итого за день:			770	26.087	28.101	100.93	748.169
Среда							
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	60	0.968	2.997	6.152	54.311
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	205	4.197	8.170	11.402	134.437
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*	887/3/1998.	250	16.588	9.829	32.348	277.186
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из сухофруктов*	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			775	26.953	21.536	108.292	715.984
Итого за день:			775	26.953	21.536	108.292	715.984
Четверг							
Обед							
1	Морковь отварная	320/2011 Т	60	0.988	0.076	5.320	25.080
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	205	4.564	8.188	16.107	153.740
3	Плов с курицей(филе курицы)*	893/2/1998.	225	19.433	9.350	48.418	355.231
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот из клубники с сахаром	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
Итого за Обед:			740	28.885	18.064	110.625	712.501
Итого за день:			740	28.885	18.064	110.625	712.501
Пятница							
Обед							
1	Маринад овощной с томатом*	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250	5.098	9.792	10.493	148.719
3	Жаркое из курицы(филе птицы)	820/3/1998.	200	15.809	7.738	22.468	217.569
4	Хлеб пшеничный	ТПП	66	5.016	0.594	32.802	149.160
5	Компот из кураги*	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	109.444
Итого за Обед:			776	28.002	24.154	99.302	709.263
Итого за день:			776	28.002	24.154	99.302	709.263
ИТОГО ЗА ОБЕД:			7591	274.365	243.254	1037.199	7305.409
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			7591	274.365	243.254	1037.199	7305.409
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			690.09	27.44	24.33	103.72	730.54
СООТНОШЕНИЕ:			1	0.887	3.78		

Примечание:

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____

Меню завтраков для учащихся 1-4 классов. Для БОУ

27



Тип меню: П/Ф М

	8429	Номер по сборнику рецептур	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	15	4.020	4.095	0.000	54.150
2	Каша рисовая на свежем молоке с маслом	548/2/1998.	200	7.119	8.215	38.308	256.836
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:			605	15.042	12.67	82.403	502.214
Итого за день:			605	15.042	12.67	82.403	502.214
Вторник							
Завтрак							
1	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	11.049	9.798	9.399	170.032
2	Макаронные изделия отварные с маслом*	940/2/1998.	150	5.456	4.265	34.774	199.454
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Чай с сахаром	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:			510	19.745	14.423	74.102	501.304
Итого за день:			510	19.745	14.423	74.102	501.304
Среда							
Завтрак							
1	Запеканка из творога	620/3/1998.	150	25.585	18.486	21.406	359.048
2	Соус клубничный*	1090/98.	30	0.057	0.000	12.523	51.072
3	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Йогурт фасованный	ТПП	95	2.700	1.200	18.000	94.000
Итого за Завтрак:			505	30.885	19.956	74.104	603.748
Итого за день:			505	30.885	19.956	74.104	603.748
Четверг							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Котлета куриная(в) запеченая с соусом сметанным*	ТПП/1044/3/1998	120	13.835	14.384	12.892	236.502
3	Картофельное пюре на свежем цельном молоке с маслом	946/2/1998.	150	3.198	4.322	25.731	148.926
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			540	24.473	21.976	75.498	586.576
Итого за день:			540	24.473	21.976	75.498	586.576
Пятница							
Завтрак							
1	Плов с курицей(филе курицы)*	893/2/1998.	200	17.274	8.311	43.038	315.761
2	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
3	Чай с черной смородиной с сахаром	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
4	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:			580	20.474	8.581	85.907	498.779
Итого за день:			580	20.474	8.581	85.907	498.779
Понедельник							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	15	4.020	4.095	0.000	54.150

2	Каша пшенная на свежем цельном молоке с маслом	548/1/1998г.	205	6.811	7.081	37.342	241.069
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий: Мандарин	ТПП	100	0.800	0.000	8.600	38.000
	Итого за Завтрак:		580	16.454	11.716	83.027	500.647
	Итого за день:		580	16.454	11.716	83.027	500.647
	Вторник						
	Завтрак						
1	Гуляш из говядины	827/3/98.	100	14.742	16.306	6.866	225.840
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	160	8.807	9.536	39.677	279.421
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	1203/3/1998г.	200	0.200	0.000	10.049	41.418
	Итого за Завтрак:		510	27.549	26.292	81.442	659.679
	Итого за день:		510	27.549	26.292	81.442	659.679
	Среда						
	Завтрак						
1	Омлет натуральный на свежем цельном молоке	591/1998.	155	16.585	21.547	3.065	272.720
2	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
3	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
4	Йогурт фасованный	ТПП	95	2.700	1.200	18.000	94.000
	Итого за Завтрак:		500	23.348	23.197	53.18	511.548
	Итого за день:		500	23.348	23.197	53.18	511.548
	Четверг						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Тефтели(биточки) "Натуральные"(в) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	11.049	9.798	9.399	170.032
3	Макаронные изделия отварные с маслом*	940/2/1998.	150	5.456	4.265	34.774	199.454
4	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		510	21.665	17.063	66.138	502.834
	Итого за день:		510	21.665	17.063	66.138	502.834
	Пятница						
	Завтрак						
1	Котлета куриная(в) запеченая с соусом сметанным*	ТПП/1044/3/1998	120	13.835	14.384	12.892	236.502
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	150	8.476	5.834	38.294	239.259
3	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай с лимоном, с сахаром	1204/1998.	200	0.263	0.000	15.249	63.748
	Итого за Завтрак:		500	24.854	20.488	81.345	607.309
	Итого за день:		500	24.854	20.488	81.345	607.309
	ИТОГО ЗА Завтрак:		5340	224.489	176.362	757.146	5474.638
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		5340	224.489	176.362	757.146	5474.638
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		485.45	22.45	17.64	75.71	547.46
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0.786	3.372	

Примечание:

Директор _____

Зав. произв. _____

Калькулятор _____