



Сухорученко В.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/ц ккал	№ рецепт
		блюда	белки	жиры	углеводы		
День 1							
завтрак	Каша Дружба с масл.сл.	200/5	5,7	8	30,6	217	4
	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	4	16,7	23,8	264	80
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	69
	груша	180	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого		10,2	25,13	74,1	563	
обед	Суп гороховый на кур.бул.	250	8	4,4	31,8	114	50
	Жаркое по домашнему	80/170	18,8	20,1	20,3	339	89
	Салат с капустой,огур,помид.с р.м.	100	0,9	6	4,3	74	65
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	86
	Хлеб ржанной	40	3,31	0,6	20,91	132	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
Итого		32,81	31,88	112,69	812,4		
полдник	Кефир	200	1,2	0	28,4	116	
	Рулет с помадкой в упаковке	100	15,6	11,6	102,3	583	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого		17,6	11,8	138,2	737	
ИТОГО за день			60,61	68,81	324,99	2112,4	
День 2							
завтрак	Запеканка из творога со сгущ.м.	200/20	33	23,8	42,1	517	18
	Кисель	200	0	0	20	60	70
	Мандарин	100	1,5	0,5	11,8	96	
	Хлеб пшеничный	30	4	16,7	23,8	135	
	Итого		38,5	41	97,7	808	
обед	Щи со свежей капустой на кур.бульоне	250	1,8	5,8	8,4	93	43
	Гречка отварная	180	10,1	6,3	41,7	268	24
	Печень по-строгановски	100	20,8	15,3	3	233	81

	Салат из св. помидоров в раст.масл.	100/5	0,9	4,5	4,8	64	60
	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	90
	Хлеб ржанной	40	3,31	0,6	20,91	132	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Итого		38,81	33,18	106,39	912,4	
полдник	Сок фруктовый	200	1,2	0	18	116	
	Плюшка Московская в упаковке	100	5,98	8	41,5	228	
	Яблоко	100	0,4	0,4	7,2	47	
	Итого		7,58	8,4	66,7	391	
ИТОГО за день			84,89	82,58	270,79	2111,4	

День 3

завтрак	Каша манная с маслом сл.	200/5	6,6	7,2	47	277	15
	Хлеб пшенич. с маслом и повидлом	30/15/50	4,1	12,6	55,6	349	88
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	69
	Яблоко	150	0,4	0,4	10	47	
	Итого		11,2	20,23	122,5	708	
обед	Суп картофельный	250	4,8	9,5	18,6	181	47
	Рис отварной	180	4,4	4,3	45,2	241	22
	Рыба тушен.с овощами	120/40	28,7	7,9	9,5	225	38
	Хлеб ржаной	40	3,31	0,6	20,91	132	
	Салат из свеклы с раст.м.	100/5	1,5	6,7	6,2	90,16	66
	Компот из с/ф витаминиз.	200	1	0,05	27,5	110	71
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Итого		43,71	29,05	127,91	979,16	
полдник	Кисель	200	0	0	20	60	70
	Булочка с повидлом в упаковке	100	15,6	11,6	102,3	583	
	Мандарин	100	0,8	0,2	15	38	
	Яйцо вареное	1шт	7,8	7,2	0,6	157	84
	Итого		24,2	19	137,9	838	
ИТОГО за день			79,11	68,28	388,31	2525,16	

День 4

завтрак	Омлет с масл.сл.и зел горош.	120/5	11	15,6	3,2	196	94
	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,6	4,3	23,7	168	78
	Какао	200	3,6	2,7	13,8	93	73
	Яблоко	150	0,4	0,4	7,2	47	
	Итого		22,6	23	47,9	504	
обед	Суп крестьянский на кур.бул.	250	2,1	5,6	12,4	113	45
	Макарон.отварные	180	6,6	5	40	235	29
	Гуляш мясной	100	29,2	29,8	4,7	404	33
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	95
	Хлеб ржаной	40	3,31	0,6	20,91	132	
	Салат из св.огурцов и помид.с раст.м	100/5	0,8	4,7	3,6	81	61
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Итого		44,11	46,58	118,89	1128,4	
полдник	Снежок	200	4,35	4,8	6	88,5	
	Плюшка Московская в упаковке	100	5,98	8	41,5	228	
	Банан	200	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого		10,73	13,2	57,3	363,5	
ИТОГО за день			77,44	82,78	224,09	1995,9	

День 5

завтрак	каша молоч. с макарон.изд.с масл.сл.	200/5	4,4	5,2	19,9	148	7
	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,6	4,3	23,7	168	78
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	72
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого		15,7	12,5	66	448	

обед	Борщ со сметаной на кур.бул.	250	2,3	8,3	13,6	138	44
	Перловка отварная	180	5,5	4,3	38	216	25
	Соус оновной	50	9,4	8,7	1,9	123	34
	Котлета мясная	100	12,5	17,7	12,7	262	82
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	86
	Хлеб ржаной	40	3,31	0,6	20,91	132	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Салат из св.огурцов с раст.м	100/5	0,8	4,5	3	55	62
	Итого		35,61	44,88	125,49	1079,4	
полдник	Кисель	200	1,2	0	28,4	116	70
	Рулет с помадкой в упаковке	100	15,6	11,6	102,3	583	
	Груша	100	0,8	0,2	15	38	
	Итого		17,6	11,8	145,7	737	
	ИТОГО за день		68,91	69,18	337,19	2264,4	

Неделя 2

День 1

завтрак	Каша Геркулес с масл.сл.	200/5	7,3	8,9	32	238	2
	Хлеб пшеничный с мас.сл.	30.окт	4,1	12,6	55,6	349	88
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	69
	Яблоко	150	0,4	0,4	7,2	47	
	Итого		11,9	21,93	104,7	669	
обед	Суп шахтерский на кур.бул.	250	3,32	4,83	15,74	115,2	53
	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	19
	Курица отварная с соусом	100/50	24,7	19,1	11,5	319	40
	Хлеб ржанной	40	3,31	0,6	20,91	132	
	Компот из с/ф витаминиз.	200	1	0,05	27,5	110	71
	Салат из помид.и огурцов с рас.м.	100/5	0,8	4,7	3,6	81	61
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Итого		38,33	36,16	112,93	977,6	
полдник	Ряженка	200	4,35	4,8	6	88,5	
	Плюшка Московская в упаковке	100	5,98	8	41,5	228	
	Груша	100	0,8	0,2	15	38	
	Итого		11,13	13	55	354,5	
	ИТОГО за день		61,36	71,09	272,63	2001,1	

День 2

завтрак	Запеканка из творога со сгущ.м.	200/20	33	23,8	42,1	517	18
	Хлеб пшеничный с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	80
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	69
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого		37,5	40,93	85,6	863	
обед	Суп рисовый на кур.бул.	250	2,1	5,6	12,4	113	48
	Макароны отварные	180	6,6	5	40	235	29
	Соус основной	50	9,4	8,7	1,9	123	34
	Котлета мясная	100	12,5	17,7	12,7	262	82
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	91
	Винегрет с раст.м.	100/5	1,3	2,3	7,3	55	68
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Хлеб ржанной	60	3,31	0,6	20,91	132	
	Итого		36,91	40,58	122,69	1040,4	
полдник	Кисель	200	1,2	0	28,4	116	70
	Булочка с повидлом в упаковке	100	15,6	11,6	102,3	583	
	Банан	200	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого		17,2	12	140,5	746	
	ИТОГО за день		91,61	93,51	348,79	2649,4	

День 3

завтрак	Омлет с масл.сл.	120/5	10,6	15,6	1,8	190	85
	Хлеб пшеничный с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	78
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	72
	Яблоко	100	0,4	0,4	7,2	47	
	Итого		21,5	23,1	47,6	499	
обед	Суп из рыб.консерв	250	8,8	4,4	15,1	137	55
	Гречка отварная	180	10,1	6,3	41,7	268	24
	Гуляш мясной	100	29,2	29,8	4,7	404	33
	Салат из свеклы и зел.горошка с р.м.	100/5	1,5	5,1	7,2	80	63
	Хлеб ржаной	60	3,31	0,6	20,91	132	
	Компот из с/ф витаминиз.	200	1	0,05	27,5	110	71
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Итого		55,41	46,83	127,39	1183,4	
полдник	Кефир	200	1,2	0	28,4	116	
	Плюшка Московская в упаковке	100	5,98	8	41,5	228	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого		7,98	8,2	77,4	382	
	ИТОГО за день		84,89	78,13	252,39	2064,4	

День 4

завтрак	Макаронны с сыром	200/25	12,5	19,7	35,1	373	27
	Какао	200	3,6	2,7	13,8	93	73
	Хлеб пшенич. с маслом	50/15	4	16,7	23,8	264	80
	Груша	150	0,4	0,4	7,2	47	
	Итого		20,5	39,5	79,9	777	
обед	Суп фасолевый на кур.бульоне	250	8	4,4	31,8	114	50
	Плов из говядины	100/150	22,6	30,4	64,5	628	87
	Хлеб ржанной	60	3,31	0,6	20,91	132	
	Салат с капустой, помид.и огур с р.м.	100/5	2	5,6	4,8	77	59
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	95
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Итого		38,01	41,88	159,29	1114,4	
полдник	Кисель	200	0	0	20	60	70
	Ватрушка с творогом в упаковке	100	15,6	11,6	102,3	583	
	Мандарин	200	1,5	0,5	11,8	96	
	Яйцо вареное	1шт	7,8	7,2	0,6	157	84
	Итого		24,9	19,3	134,7	896	
ИТОГО за день		83,41	100,68	373,89	2787,4		

День 5

завтрак	Каша гречневая молоч.с масл.сл.	200/5	8,2	8	33,4	240	3
	Хлеб пшеничный с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	80
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	77
	Яблоко	150	0,4	0,4	7,2	47	
	Итого		12,8	25,14	74,6	592	
обед	Рассольник на кур.бул.	250	2,2	5,3	15,4	120	51
	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	19
	Котлета рыбная	100	12,9	14,2	10,3	222	92
	Соус основной	50	9,4	8,7	1,9	123	34
	Хлеб ржанной	60	3,31	0,6	20,91	132	
	Салат капуста, морковь с раст.м.	100/5	2	4,5	9,7	87	57
	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	90
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
	Итого		35,41	40,28	109,19	974,4	
полдник	Ряженка	200	4,35	4,8	6	88,5	
	Плюшка Московская в упаковке	100	5,98	8	41,5	228	

Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого		11,13	13	55	354,5	
ИТОГО за день		59,34	78,42	238,79	1920,9	
Среднее значение за период : 10 дней		75,16	79,35	303,19	2243,25	

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа : 2013

ОВОЦИ УРОЖАЯ 2024г.