

Утверждаю
Директор ООО "Гурман"
Х.С.Муниров



Утверждаю
Директор МБОУ "Камбарская СОШ № 3 им Героя Рс
Лев Ю.Р. Левашова



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Камбарка СОШ 3 Весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за Завтрак ОВЗ		230	11,45	14,8	120,9	660,5	
Обед 1-4 клас							
	Суп картофельный с бобовыми.	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113,1
	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	462,05
	Макаронные изделия отварные	160	3,95	3,52	21,01	131,2	256,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		700	23,99	18,73	95,64	492,6	
Обед 5-11 кл							
	Тефтели из говядины с рисом	100	7,67	12,33	9,78	9,78	462,05
	Макаронные изделия отварные	250	4,63	4,13	24,63	153,75	256,04
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
	Итого за Обед 5-11 кл		600	20,4	17,71	88,56	423,53

Рацион: Камбарка СОШ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	580,03
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	52,2	457,01
Итого за Завтрак ОВЗ		220	1,74	12,33	33,37	268,6	
Обед 1-4 клас							
	Салат "Здоровье"	60	0,9	3,1	4,3	48	21,02
	Ши по - Уральски	200	1,23	1,2	3,02	59,8	103,1
	Птица тушенная в соусе	90	15,51	17,23	21,44	310,99	175,05
	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	377,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		750	28,34	26,78	88,51	746,79	
Обед 5-11 кл							
	Птица тушенная в соусе	90	15,51	17,23	21,44	310,99	175,05
	Пюре картофельное	200	3,6	5,33	7,73	93,33	377,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	58	457,01
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	234	573,03
	Хлеб ржаной	50	8	1,5	40,1	206	574,02
Итого за Обед 5-11 кл		590	34,91	24,96	127,77	902,32	

Рацион: Камбарка СОШ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	67	82,02
Итого за Завтрак ОВЗ		150	0,4	0,4	9,8	67	
Обед 1-4 клас							
	Салат из свеклы отварной	60	1,68	7,32	9,12	109,2	26,04
	Рассольник ленинградский	200	8,65	12,06	6,94	182,8	100,06
	Котлеты "Школьные"с соусом кам	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347,08
	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,62	23,56	170,78	213,05
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495,05
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		750	37,03	40,15	116,34	958,48	
Обед 5-11 кл							
	Котлеты "Школьные"с соусом кам	100	15,3	11	13,3	213	347,08
	Каша гречневая вязкая	200	9,21	7,93	33,26	241,1	213,09
	Салат из свеклы с маслом	100	1,4	20,1	7,6	91	26,01
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495,05
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	234	573,03
	Хлеб ржаной	50	8	1,5	40,1	206	574,02
Итого за Обед 5-11 кл		700	42,11	41,43	163,56	1069,1	

Рацион: Камбарка СОШ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за Завтрак ОВЗ		230	14,55	17,6	125,4	716,5	
Обед 1-4 клас							
	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	47,02
	Суп картофельный с крупой	200	2,41	4,02	7,84	178,2	114,04
	Плов из птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375,17
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		710	23,67	17,19	90,55	712	
Обед 5-11 кл							
	Плов из птицы	250	12,3	8,2	24,8	223	375,07
	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	47,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 5-11 кл		600	21,9	15,65	85,35	569	

Рацион: Камбарка СОШ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	580,03
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за Завтрак ОВЗ		240	1,76	12,34	34,3	254,4	
Обед 1-4 клас							
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43,01
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,95	9,53	7,37	142,95	95,11
	биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	307,06
	Макаронные изделия отварные	150	3,7	3,3	19,7	123	256,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		730	29,01	18,96	93,14	658,75	
Обед 5-11 кл							
	Макаронные изделия отварные	200	3,7	3,3	19,7	123	256,04
	Биточки из рыбы	100	12,49	6,16	13,94	159,31	88,01
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	234	573,03
	Хлеб ржаной	50	8	1,5	40,1	206	574,02
Итого за Обед 5-11 кл		600	32,09	11,86	132,44	762,31	

Рацион: Камбарка СОШ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	66	464,03
Итого за Завтрак ОВЗ		230	12,65	15,9	123	688,5	
Обед 1-4 класс							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,8	7,04	82,4	104,01
	Каша гречневая вязкая	160	4,83	10,26	25,13	182,17	213,05
	Котлета из птицы	90	15,82	55,88	14,79	288,98	1 095,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		700	30,25	72,19	100,91	811,55	
Обед 5-11 кл							
	Каша гречневая вязкая	200	6,48	7,49	31,41	227,71	213,04
	Котлета из птицы	100	17,58	62,09	16,44	321,09	1 095,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	234	573,03
	Хлеб ржаной	50	8	1,5	40,1	206	574,02
Итого за Обед 5-11 кл		600	39,86	71,98	146,45	1026,8	

Рацион: Камбарка СОШ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за Завтрак ОВЗ		230	11,45	14,8	120,9	660,5	
Обед 1-4 клас							
	Суп картофельный с бобовыми.	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113,1
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	43,01
	Каша пшенная вязкая	150	3,15	5,83	27,66	179,56	223,05
	Биточек парвой	90					126,07
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		810	18,82	16,79	102,21	639,01	
Обед 5-11 кл							
	Каша пшенная вязкая	200	4,19	7,77	36,88	239,41	223,05
	Биточек парвой(зил)	100					126,07
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,1	6,3	8,2	98	43,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
	Итого за Обед 5-11 кл		650	14,29	15,32	99,03	595,41

Рацион: Камбарка СОШ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ								
		Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	580,03
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за Завтрак ОВЗ			240	1,76	12,34	34,3	254,4	
Обед 1-4 клас								
		Борщ с капустой и картофелем	200	6,95	9,53	7,37	142,95	95,11
		Птица тушеная в соусе	90	15,51	17,23	21,44	310,99	175,05
		Макаронные изделия отварные	160	3,95	3,52	21,01	131,2	256,01
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
		Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
		Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс			700	34,41	31,53	103,77	843,14	
Обед 5-11 кл								
		Птица тушеная в соусе	100	17,23	19,14	23,82	345,54	175,05
		Макаронные изделия отварные	200	3,7	3,3	19,7	123	256,04
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
		Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	234	573,03
		Хлеб ржаной	50	8	1,5	40,1	206	574,02
Итого за Обед 5-11 кл			600	36,73	24,84	142,12	946,54	

Рацион: Камбарка СОШ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Печенье	30	11,25	14,7	111,6	622,5	582,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за Завтрак ОВЗ		230	11,45	14,8	120,9	660,5	
Обед 1-4 клас							
	Суп с макаронными изд и картофелем.	200	19	20,48	38,58	417,2	129,1
	Икра Морковная	60	0,81	5,05	5,16	67	40,1
	Тефтели из говядины с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	8,8	462,05
	Пюре картофельное	150	2,7	4	5,8	70	377,01
	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4	1,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		810	38,68	45,48	128,13	923,4	
Обед 5-11 кл							
	Тефтели из говядины с рисом	100	7,67	12,33	9,78	9,78	462,05
	Пюре картофельное	200	3,6	5,33	7,73	93,33	377,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	234	573,03
	Хлеб ржаной	50	8	1,5	40,1	206	574,02
Итого за Обед 5-11 кл		600	27,47	20,06	126,91	627,11	

Рацион: Камбарка СОШ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак ОВЗ							
	Вафли	40	1,56	12,24	25	216,4	580,03
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за Завтрак ОВЗ		240	1,76	12,34	34,3	254,4	
Обед 1-4 клас							
	Салат из свеклы с маслом	60	0,84	12,06	4,56	54,6	26,01
	Суп крестьянский с крупой	200	8,44	20,8	31,24	333,6	118,03
	Плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	492
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	24,6	117	573,03
	Хлеб ржаной	25	4	0,75	20,05	103	574,02
Итого за Обед 1-4 класс		760	41,28	62,91	132,15	1179,2	
Обед 5-11 кл							
	Салат из свеклы с маслом	100	1,4	20,1	7,6	91	26,01
	Плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	492
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	50	7,6	0,8	49,2	234	573,03
	Хлеб ржаной	50	8	1,5	40,1	206	574,02
Итого за Обед 5-11 кл		650	41,2	51,3	148,6	1102	