

СОГЛАСОВАНО
МОУ «Лицей № 8»
Директор
С. В. Бураскова



МБУ «Комбинат питания»
[Signature] / Меркулова Т.В.
Директор

Примерное десятидневное меню ПЛАТНОГО ПИТАНИЯ для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Стоимость 160 рублей

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Платное питание

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов (исправ.)	100	0,73	20,1	2,33	194,08	19,01
	Фрикадельки куриные на пару 100 (исправ.)	100/5	19,92	17,28	7,75	238,48	101,01
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		598	27,74	42,66	82,41	755,4	
Обед	Огурец свежий (доп. гарнир)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0
	Уха рыбацкая (исправ.)	12,5/250	1,77	2,4	13,49	82,88	199
	Курица жареная (исправ.)	50/50	19	21,61	7	279	29,01
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	4,67	40	217,22	511
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		798	27,54	29,27	96,35	741,3	
Итого за день		1 396	55,28	71,93	178,76	1496,7	

(лист 2)

Рацион: Платное питание

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	40	1	0,48	4,2	27,6	0
	Шницель куриный натуральный рубленый (исправ.)	100	16,51	19,45	9,32	276,29	450,01
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		530	27,65	26,83	98,08	665,68	
Обед	Салат из свежих помидоров с зеленым горошком	100	0,97	8,51	4,23	96,59	0
	Щи из свежей капусты с филе (исправ.)	12,5/250	5,45	7,4	19	157,4	124
	Печень по-строгановски	50/50	17,78	9,9	6,14	269	431-2004
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,2	71,33	252	639,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		863	33,14	31,56	168,2	1086,64	
Итого за день		1 393	60,79	58,39	266,28	1752,32	

Рацион: Платное питание		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом (исправ.)	100	0,46	16,05	1,23	150,97	16,06
	Гуляш из курицы филе (исправ.)	50/50	13,51	15,18	8	244,94	437
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	4,67	40	217,22	511
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		593	19,23	36,19	74,56	724,32	
Обед	Борщ со св. капустой и картофелем с кур.филе и сметаной (исправ.)	12,5/250/10	4,78	8,08	13,48	143,38	110
	Фрикадельки куриные на пару 100 (исправ.)	100/5	19,92	17,28	7,75	238,48	101,01
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		793	36,24	32,54	116,04	793,65	
Итого за день		1 386	55,47	68,73	190,6	1517,97	

Рацион: Платное питание		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгуш.молоком 160.	160/40	31,76	22,44	49,24	528,17	326,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Бутерброд с сыром (хсм)	20/18	6,61	5,84	12,25	78,73	3
	Итого за Завтрак	453	38,39	28,29	76,47	666,9	
Обед	Салат ассорти с перцем	100	0,87	20,1	2,97	196,99	772
	Суп гороховый	250	8	4,7	29	191,22	0,01
	Плов из курицы грудка	50/150	17,05	23,67	41,23	442,91	492,01
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		818	28,77	49,04	108,78	992,31	
Итого за день		1 271	67,16	77,33	185,25	1659,21	

Рацион: Платное питание			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Филе куриное в яйце 100 (исправ.)	100	19,32	22,88	6,18	308,13	15,1
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
	Итого за Завтрак	493	29,49	29,78	90,84	671,11	
Обед	Суп овощной с куриным филе	12,5/250	7,43	6,63	15	156,7	3,01
	Шницель по-ижорски минтай(исправ.)	100	11,31	16,01	10,93	257,22	121,02
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	181,33	520
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
	Итого за Обед	778	24,8	28,77	83,37	755,25	
Итого за день		1 271	54,29	58,55	174,21	1426,36	

Рацион: Платное питание			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих огурцов с маслом (исправ.)	100	0,46	16,05	1,23	150,97	16,06
	Филе куриное тушеное с морковью	50/50	14,08	19,16	6,35	249,15	24,01
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		593	21,63	40,49	79,91	722,96	
Обед	Суп Русский с кур.филе и сметаной (исправ.)	12,5/250/10	4,4	8,17	18,22	177,45	46,01
	Плов из свинины карбонат.	75/150	16,44	41,2	51,23	598,13	492,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		763	23,66	49,94	104,93	935,58	
Итого за день		1 356	45,29	90,43	184,84	1658,54	

Рацион: Платное питание			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	40	1	0,48	4,2	27,6	0
	Шницель куриный натуральный рубленый (исправ.)	100	16,51	19,45	9,32	276,29	450,01
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		530	27,65	26,83	98,08	665,68	
Обед	Огурец свежий (доп. гарнир)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0
	Суп рисовый с куриным филе (исправ.)	12,5/250	6	7,5	16,35	154,15	1
	Рагу из курицы филе.	50/150	15,91	18,59	32,22	315,96	489,01
	Компот из изюма и яблок (исправ.)	200	0,24	0,15	30,18	124,41	639,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		733	25,09	26,82	99,63	696,72	
Итого за день		1 263	52,74	53,65	197,71	1362,4	

Рацион: Платное питание			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица пряженная (исправ.)	50/50	19	21,61	7	279	29,01
	Рис отварной (исправ.)	150	3,81	4,67	40	217,22	511
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		493	24,26	26,57	72,33	607,41	
Обед	Супчик сытный с курин. филе (исправ.)	250/12,5	5,65	7,52	15,14	151,41	755,01
	Фрикадельки из свинины на пару 90 (исправ.)	90/10	10,98	32,19	5,4	333,29	101,01
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		778	25,09	45,27	103,02	856,35	
Итого за день		1 271	49,35	71,84	175,35	1463,76	

Рацион: Платное питание

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Залеканка из творога с повидлом 160.	160/40	29,04	19,04	73	500,17	326,01
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Бутерброд с сыром (хсм)	20/18	6,61	5,84	12,25	78,73	3
Итого за Завтрак		453	35,67	24,89	100,23	638,9	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (исправ.)	100	0,73	20,1	2,33	194,08	19,01
	Суп гороховый	250	8	4,7	29	191,22	0,01
	Гуляш из курицы филе (исправ.)	50/50	13,51	15,18	8	244,94	437
	Греча отварная (исправ.)	150	8,72	6,61	59,33	251,79	508
	Чай с сахаром (исправ.)	200/15	0,02	0,01	14,98	60	686,01
	Хлеб дарницкий с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		865	33,78	47,16	134,14	1042,03	
Итого за день		1 318	69,45	72,05	234,37	1680,93	

Рацион: Платное питание

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Филе куриное в яйце 100 (исправ.)	100	19,32	22,88	6,18	308,13	15,1
	Макароны отварные (исправ.)	150	5,64	4,99	47	211,65	516
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами (исправ.)	25	1,4	0,28	10,25	50	ГОСТ
Итого за Завтрак		493	26,41	28,16	78,51	630,97	
Обед							
	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка) (исправ.)	12,5/250/10	5,74	8,62	18	170,79	132,01
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе 100	100/50	12,5	9,23	11,99	147,14	397,01
	Картофельное пюре (исправ.)	150	3,24	5,56	21,96	181,33	520
	Чай с сахаром и лимоном (исправ.)	200/15/3	0,05	0,01	15,08	61,19	686
	Хлеб дарницкий с микронутриентами (исправ.)	50	2,8	0,56	20,5	100	ГОСТ
Итого за Обед		841	24,33	23,98	87,53	660,45	
Итого за день		1 334	50,74	52,14	166,04	1291,42	

Итого за период	13 259	560,56	675,04	1953,41	15309,61	
Среднее значение за период		56,1	67,5	195,3	1531	

Составил  Т.Ф. Калинина

Утвердил _____ Т.В. Меркулова