

Директор школы-интерната № 29 ОАО "РЖД"

Бондарчук Р.В.

20.11.17 г.

**Меню приготавливаемых блюд для организации питания детей в возрасте от 7 до 14 лет
в школе-интернате № 29 ОАО "РЖД" (бесплатное питание)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак, день 1							
	ШНИЦЕЛЬ ПРИПУЩЕННЫЙ	90	9,6	8,8	15,1	173	412
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3	2,8	20,1	75	414
	ГРУША	100	3,4	4,3	1	47	112
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	27	110	508
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за завтрак:		550	18,78	16,14	77,96	475,5	
Суточный рацион, %						20,2	
Завтрак, день 2							
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	7,86	10,7	10,2	183,6	404
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,65	0,67	29,04	144	291
	СОУС БЕЛЫЙ	50	0,62	6,2	2,94	32,4	448
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	13,1	60	493
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за завтрак:		500	17,59	17,81	70,04	490,5	
Суточный рацион, %						20,8	
Завтрак, день 3							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,24	0,03	0,75	4,2	106
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	14,8	15,73	27,6	270	372
	МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	112
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	27	110	508
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за завтрак:		520	18,62	16	77,61	492,7	
Суточный рацион, %						20,9	

Завтрак, день 4							
	ТУШЕНОЕ МЯСО	90	12,2	10,4	1,3	190	363
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,55	7,85	27,08	71,5	237
	ЯБЛОКО	100	0,8	0,2	7,5	38	112
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	27	110	508
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за завтрак:		550	19,33	18,64	77,64	480	
Суточный рацион, %						20,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак, день 5							
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	9,3	9,7	13,1	212,8	343
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,24	0,03	0,51	3,9	107
	КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	180	0,5	0,2	23,1	96	507
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за завтрак:		520	15,47	16,77	67,82	521,2	
Суточный рацион, %						22,0	
Завтрак, день 6							
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	8,6	16,7	4,2	197	367
	ПШЕНИЧНАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	6,49	1,96	30,52	142,7	243
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,55	0,1	1,9	12	106
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	27	110	508
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за завтрак:		540	18,42	19	78,38	532,2	
Суточный рацион, %						22,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак, день 7							
	КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	9,3	10,9	1,1	150,9	405
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	6,08	23,81	104,6	414
	ЯБЛОКО	100	0,8	0,2	7,5	38	112
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0	27	110	508
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за завтрак:		550	16,57	17,42	74,17	474	
Суточный рацион, %						20,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак, день 8							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	ПЛОВ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200	16	18,6	49,2	340	370
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	13,1	60	493
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за завтрак:		490	18,96	18,9	78,5	478	
Суточный рацион, %						20,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак, день 9							
	ШНИЦЕЛЬ ПРИПУЩЕННЫЙ	90	12	8,57	7,43	150,86	412
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,55	7,85	27,08	153,05	237
	ЯБЛОКО	100	0,8	0	9,8	47	112
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,5	0,2	23,1	96	507
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за завтрак:		550	19,23	16,86	82,17	517,41	
Суточный рацион, %						22,0	
Завтрак, день 10							
	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	120	12,68	22	4,2	297	367
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,24	0,03	0,51	3,9	107
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,5	0,2	23,1	96	507
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за завтрак:		530	18,85	18,9	73,01	532,9	
Суточный рацион, %						22,6	