

Утверждаю:
КФХ «Агроснаб «Оренбургье»
Руководитель: А.П.Грудинин



Согласовано:

Директор ГКОУ «Школа-интернат №3»

Т.К.Будникова



Меню приготовления блюд

Рацион: Дети от 12-18 лет Неделя 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена Руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
2-й Завтрак	Пряник	50	1,4	1,6	40	174	30-00
	Кисель фруктовый	200	1,4	0	29	46	13-00
	Итого за 2-й завтрак	250	2,8	1,6	69	220	43-00
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	2	10	63	40-00
	Плов с курами	250	16,0	15,9	37,9	359,0	43-00
	Свекла тушеная с раст.маслом	100	2	10	14	148	10-00
	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0	0	16	69	25-00
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	48,6	235	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	7-00
Итого за обед		890	30,9	29,3	143,2	961	157-00
Итого за день		1180	33,7	31	212,2	1181	200-00

Утверждаю:
КФХ «Агроснаб «Оренбургье»
Руководитель: А.П.Грудинин



Согласовано:

Директор ГКОУ «Школа-интернат №3»

Т.К.Будникова



Меню приготовления блюд

Рацион: Дети от 12-18 лет

Неделя 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена Руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
2-й Завтрак	Ватрушка с творогом	75	9	5	30	210	35-00
	Чай сахаром	200	0	0	15	56	15-00
	Итого за 2-й завтрак	275	9	5	45	266	50 -00
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	3	4,5	21	129	30-00
	Салат из капусты, моркови, кукурузы	100	4	10	12	150	15 -00
	Рыбные биточки паровые	100	13	2	6	92	30-00
	Картофель отварной с растительным маслом	200	4	9	39	242	33-00
	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0	0	16	69	25-00
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235,0	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	7-00
Итого за обед		980	34,9	26,9	159,9	1004	150-00
Итого за день		1255	44	32	205	1270	200-00

Утверждаю:
КФХ «Агроснаб «Оренбургье»
Руководитель: А.П.Грудинин



Согласовано:

Директор ГКОУ «Школа-интернат № 3»

Т.К. Будникова



Меню приготовления блюд

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена Руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
2-й Завтрак	Булочка печеная	85	7	5	42	241	30-00
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	20-00
	Итого за 2-й завтрак	285	7,1	5	57,2	302	50-00
Обед	Салат из вареных овощей	100	10	10	12	190	20-00
	Суп рисовый	250	2,4	2,4	20,4	117,6	35-00
	Вермишель отварная	150	8	6	48	274	20-00
	Гуляш из отварного мяса с томатом	100	11	12	3	161	35-00
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	1	0	46	62	20-00
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235,0	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	10-00
	Итого за обед	920	43,3	31,8	195,3	1126,6	150-00
	Итого за день	1205	50,4	36,8	252,5	1428,6	200-00

Утверждаю:
КФХ «Агроснаб «Оренбургье»
Руководитель: А.П.Грудинин



Согласовано:

Директор ГКОУ «Школа-интернат № 3»

Т.К. Будникова



Меню приготовления блюд

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена Руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Пряник(вафли)	65	1	2	15	81	25
2-й Завтрак	Кисель фруктовый	200	1,4	0	29	46	20
	Итого за 2-й завтрак	265	2,4	2	44	127	45
Обед	Суп картофельный рыбный	250	4	2	16	90	30-00
	Салат из тертой моркови, яблок, растительного масла с сахаром	100	2	8	12	122	25-00
	Гречка по купечески с отварным мясом	250	22	24	86	400	25-00
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	1	0	46	62	20-00
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235,0	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	10-00
	Итого за обед	930	39,9	35,4	225,9	996	150-00
	Итого за день	1195	42,3	37,4	270	1123	200-00

Утверждаю:
КФХ «Агроснаб «Оренбургье»
Руководитель: А.П.Грудинин



Согласовано:

Директор ГКОУ «Школа-интернат № 3»

Т.К. Будникова



Меню приготовления блюд

Рацион: Дети 12-18лет

Неделя 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена Руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	30-00
2-й Завтрак	Булочка печеная	85	7	5	42	241	30-00
	Итого за 2-й завтрак	285	12,8	10	50	341	60-00
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	3,0	4,5	21,0	129,0	30-00
	Салат из свеклы с изюмом	100	1,0	5,0	8,0	80,0	20-00
	Картофель тушеный с отварным мясом	240	40	28	39	412	45-00
	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0	0	16	69	25-00
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235,0	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	10-00
	Итого за обед	920	50,3	40	150	1012	140-00
	Итого за день	1205	63,1	50	200	1353	200-00

Утверждаю:
КФХ «Агроснаб «Оренбургье»
Руководитель: А.П.Грудинин



Согласовано:

Директор ГКОУ «Школа-интернат № 3»

Т.К. Будникова



Меню приготовления блюд

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена Руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
2-й Завтрак	Ватрушка с творогом	100	9	5	56	210	40-00
	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92,0	20-00
	Итого за 2-й завтрак :	300	10	5,2	56,2	302	60-00
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	250	4,5	4,4	21	148,5	30-00
	Салат из капусты, моркови и кукурузы	100	4,5	12	1,5	187,5	20-00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	12	41	309	20-00
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	4,5	4,1	192	30-00
	Компот из яблок и чернослива с сахаром	200	1	0	23	99	20-00
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235,0	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	10-00
Итого за обед		930	43,5	34,3	170	1258	140-00
Итого за день		1230	53,5	39,5	226,2	1560	200-00

Утверждаю:
КФХ «Агроснаб «Оренбургье»
Руководитель: А.П.Грудинин



Согласовано:

Директор ГКОУ «Школа-интернат № 3

Т.К. Будникова



Меню приготовления блюд

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя 2
вторник

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена Руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
2-й Завтрак	Булочка с повидлом	100	9	5	56	210	30-00
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92,0	20-00
	Итого за 2-й завтрак	300	10	5,2	56,2	302	50-00
Обед	Салат из тертой моркови	100	6	5	8	47	20-00
	Суп картофельный рыбный	250	8	4	32	180	30-00
	Тефтели мясные паровые	100	16	14	7	225	30-00
	Вермишель отварная	155	6	4	37	212	20-00
	Соус основной	25	2	1	4	34	10-00
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235,0	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	10-00
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	1	0	46	62	20-00
Итого за обед		910	49,9	29,4	199,9	1082	150-00
Итого за день		1210	59,9	34,6	256,1	1384	200-00

Утверждаю:
КФХ «Агроснаб «Оренбургье»
Руководитель: А.П.Грудинин



Согласовано:

Директор ГКОУ «Школа - интернат № 3

Т.К. Будникова



Меню приготовления блюд

Рацион: : Дети 12-18лет

Неделя 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Цена Руб.
			Белки	Жиры	Угледо ды		
2-й Завтр	Пряник	50	1	2	15	81	25-00
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92	25-00
	Итого за 2-й завтрак	250	2	2,2	15,2	173	50-00
Обед	Салат из свежей капусты	100	3	8	9	118	25-00
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4	2	18	112	35-00
	Рагу из отварной курицы с тушеными овощами	250	18	24	7,2	312	45-00
	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0	0	16	69	25-00
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235,0	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	10-00
Итого за обед		880	35,9	35,4	116,1	933	150-00
Итого за день		1130	37,9	37,6	131,3	1106	200-00

Утверждаю:
КФХ «Агротехнаб «Оренбургье»
Руководитель: А.П.Грудинин



Согласовано:

Директор ГКОУ «Школа - интернат № 3

Т.К. Будникова



Меню приготовления блюд

Рацион: Дети 12-18лет

Неделя 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена Руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		
2-й Завтрак	Йогурт питьевой	200	5,8	5,0	8,0	100,0	30 -00
	Печенье	50	1,4	1,6	40	174	20-00
	Итого за 2-й завтрак	250	7,2	6,6	48	274	50-00
Обед	Суп из сборных овощей со сметаной	250	3	3	14	99	30-00
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1	7	9	104	20-00
	Макаронные изделия отварные	150	4,6	0,5	8,0	125,0	20-00
	Гуляш из отварного мяса с томатом	100	11	12	3	161	35-00
	Компот из свежих яблок с сахаром	200	0	0	16	69	25-00
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235,0	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	10-00
Итого за обед		930	30,5	23,9	115,9	880	150-00
Итого за день		1180	37,7	30,5	163,9	1154	200-00

Утверждаю:
КФХ «Агроснаб «Оренбургье»
Руководитель: А.П.Грудинин



Согласовано:

Директор ГКОУ «Школа - интернат № 3

Т.К. Будникова



Меню приготовления блюд

Рацион: Дети 12-18 лет

Неделя 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Цена Руб.
			Белки	Жиры	Угледов ы		
2-й Завтрак	Какао с молоком и сахаром	200	3	2	18	97	25-00
	Булочка печеная	85	7	5	42	241	35-00
	Итого за 2-й завтрак:	285	10	7	60	338	60-00
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4	2	18	112	25-00
	Морковь тушеная с курагой	80	3	1,5	7	57	30-00
	Плов с курами	250	16,0	15,9	37,9	359,0	43-00
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	1	0	46	62	25-00
	Хлеб пшеничный	80	7,6	0,8	49,2	235,0	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	10-00
Итого за обед		910	33,9	20,8	174,8	912	140-00
Итого за день		1195	44,9	27,8	234,8	1250	200-00