



Двухнедельное меню на 2021 – 2022 учебный год для учащихся 5-11 классов за родительскую плату

1							
2	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд						
3	Рацион: Школьное меню			День: понедельник			
4				Неделя: 1			
5	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
6				Б	Ж	У	
7	1	2	3	4	5	6	7
8							
9							
10	233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
11	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
12	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
13	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
14	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
15							
16							
17							
18	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)						
19	Рацион: Школьное меню			День: вторник			
20				Неделя: 1			
21	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
22				Б	Ж	У	
23	1	2	3	4	5	6	7
24							
25	Обед						
26	25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
27	118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
28	305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
29	420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65

29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
31						
32						
33						
34	еню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)					
35	ьное меню		День: среда			
36			Неделя: 1			
37	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
38			Б	Ж	У	
39	2	3	4	5	6	7
40						
41						
42						
43	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
44	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
45	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
46	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
47	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
48						
49						
50						
51	еню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)					
52	ьное меню		День: четверг			
53			Неделя: 1			
54	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
55			Б	Ж	У	
56	2	3	4	5	6	7

R17C5

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)							
2	Рацион: Школьное меню			День: четверг				
3				Неделя: 1				
4	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
5				Б	Ж	У		
6	1	2	3	4	5	6	7	
7								
8	Обед							
9	445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	
0	302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	
1	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
2	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
3	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
4								
5								
6								
7	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)							
8	Рацион: Школьное меню			День: пятница				
9				Неделя: 1				
0	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
1				Б	Ж	У		
2	1	2	3	4	5	6	7	
3	Обед							
4	502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	
5	138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	
6	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
7	420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	
8	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
9								

81							
82	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)						
83	Рацион: Школьное меню			День: понедельник			
84				Неделя: 2			
85	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
86				Б	Ж	У	
87	1	2	3	4	5	6	7
88	Обед						
89	131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
90	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
91	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
92	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
93							
94							
95							
96	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)						
97	Рацион: Школьное меню			День: вторник			
98				Неделя: 2			
99	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
100				Б	Ж	У	
101	1	2	3	4	5	6	7
102	Обед						
103	25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
104	97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
105	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
106	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
107	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88

110							
111	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)						
112	Рацион: Школьное меню			День: среда			
113				Неделя: 2			
114	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
115				Б	Ж	У	
116	1	2	3	4	5	6	7
117	Обед						
118	96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
119	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
120	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
121	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
122	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
123	Итого за Обед						
124							
125							
126	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)						
127	Рацион: Школьное меню			День: четверг			
128				Неделя: 2			
129	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
130				Б	Ж	У	
131	1	2	3	4	5	6	7
132	Обед						
133	2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
134	423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
135	302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
136	305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
137	420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
138	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88

141							
142	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)						
143	Рацион: Школьное меню			День: пятница			
144				Неделя: 2			
145	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
146				Б	Ж	У	
147	1	2	3	4	5	6	7
148	Обед						
149	502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
150	211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
151	294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
152	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
153	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
154							
155							
156							