

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: Школьное меню

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,07	13,00	10,37	199,33	
222	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,80	7,70	46,90	289,30	
274	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
11	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,7	70	
Итого за Завтрак							
Обед							
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83	
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,5	
284	Компот из сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							

Директор МБОУ СОШ с. Нижнебалтачево:

Директор МБОУ СОШ с. Нижнебалтачево:

/Зидымаков Л.Л./

День: вторник

Неделя: 1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическа
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,90	
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48	
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,7	70	
Итого за Завтрак							
Обед							
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	
131	Плов из мяса птицы	180	17,10	21,40	28,40	377,00	
299	Кисель	200			20,00	76,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,25	14,7	70	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							

Директор МБОУ СОШ с. Н.  /З/

Неделя: 1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом	100	11,12	13,6	9,00	202,89	
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,70	5,47	36,50	218,1	
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4	0,00	54,6	
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,7	70	
Итого за Завтрак							
Обед							
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	
181	Жаркое по-домашнему	180	18,40	14,10	18,10	273,30	
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,80	66,00	
Итого за Обед							
Итого за день							

Директор МБОУ СОШС. П. 
: : четверг
: : 1

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131	Плов из мяса птицы	180	17,10	21,40	28,40	377,00
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,3	89,32
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,7	70
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак						
Обед						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	1,90	6,66	10,81	111,11
98	Котлеты мясные	80/30	16,20	14,5	13,90	252,00
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед						
Итого за день						

Директор МБОУ СОШ с. Г
еень: пятница
еля: 1

Рацион: Школьное меню

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13	
274	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,7	70	
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40		55	
	Йогурт	100	9,56	2,56	3,6	49,6	
Итого за Завтрак							
Обед							
56	Суп-лапша домашняя	250	2,54	4,89	13,9	109,38	
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48	
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,90	
279	Компот из смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							

Директор МБОУ СОИ с. Никольское /З/

Ирина

№: понедельник

Рацион: Школьное меню

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическа
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
213	Макароны, запеченные с сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62	
269	Какао с молоком	200	3,70	3,90	25,90	153,00	
1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,70	70,3	
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,10	66,0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	
		500	14,2	24,4	76,5	585	
Обед							
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	
214	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,20	308,58	
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,80	66,00	
Итого за Обед							
Итого за день							

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с. Нижнебалтачево:
Зидымаков Л.Л./



День: вторник

Неделя: 2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
202	Тфтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07	193,38	
221	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	130/5	8,03	4,60	32,00	200,80	
274	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,70	70,3	
	Йогурт	100	9,56	2,56	3,6	49,6	
Итого за Завтрак							
Обед							
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00	
191	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51	
239	Картофель отварной	180/4	3,70	8,40	32,60	219,00	
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							

Директор МБОУ СОШ с. Нижне-Зыдовское _____

Рацион: Школьное меню

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
179	каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,50	7,10	68,90	365,00	
283	Чай с сахаром	200	0,10		9,10	35,00	
1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,70	70,3	
365	Масло сливочное	8	0,1	5,7	0,1	53	
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	47,00	
Итого за Завтрак							
Обед							
65	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	5,60	12,40	113,00	
92	Гуляш	90	14,19	14,75	2,63	200,08	
228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,30	5,90	34,23	211,6	
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							

Директор МБОУ СОШ с. Г. 

Рацион: Школьное меню

Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79	
218	Каша гречневая рассыпчатая с луком	160	8,7	9,20	37,3	268,50	
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	
1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,70	70,3	
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36	
Итого за Завтрак							
Обед							
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	
174	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	8,95	5,48	9,16	121,1	
242	Картофельное пюре с морковью	200	4,10	4,62	29,46	175,78	
281	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							

Директор МБОУ СОШ с. Н

День: пятница

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
102	Каша "Дружба"	150/5	4,95	6,30	26,53	182,30	
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,70	70,3	
365	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,10	66,0	
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	36	
	Йогурт	100	9,56	2,56	3,6	49,6	
Итого за Завтрак							
Обед							
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00	
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48	
225	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07	
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16		14,99	60,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							
Итого за период							
Итого за период							