УТВЕРЖДАЮ
Директор
И.Т. Сидорова

2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте старше 12 лет

Рацион: Школьное меню

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,1	6,3	10,6	107,8
54	Рыба,тушеная в томате с овощами	50/50	10,4	7,3	5,4	134,5
227	Макаронные изделия отварные	200/5	8,4	10,5	52,2	281,5
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		19,4	79,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		**810**	25,2	24,7	112,8	726,9

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
23	Салат из свеклы отварной	100	1,4	5,1	16,5	75,4
61	Суп картофельный с крупой	250	3,3	2,9	15,1	119,3
131	Плов из мяса птицы	220	22,3	27,8	56,9	450,1
299	Кисель из концентрата "Витошка"	200	0,2		3,9	16,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		**825**	31,4	36,4	117,6	784,3

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
64	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	7,9	5,3	31,5	199,0
191	Мясо тушеное с говядиной	50/50	17,5	11,1	3,0	136,5
124	Каша пшенная рассыпчатая	200/5	7,3	8,9	33,7	245,0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		**830**	37	25,9	102,5	739

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,7	10,8	111,1
189	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	10,1	13,0	10,4	199,3
219	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	10,4	6,5	54,0	316,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		**800**	26,7	26,8	109,5	785,4

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,9	19,6	121,4
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,40	11,2	8,3	187,2
241	Картофельное пюре	200	5,4	6,6	26,9	215,9
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		**822,5**	24,2	24,68	103,26	752,8

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,8	10,8	19,1	175,1
214	Рагу из птицы	185	16,4	13,6	29,2	328,6
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		**725**	30,5	25	88,8	688,82

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,1	5,6	12,4	125,0
41	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	12,9	7,9	10,3	122,9
227	Макаронные изделия отварные	200/5	8,4	10,5	52,2	281,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		**800**	27,7	24,6	109,2	687,9

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
42	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,3	11,3	32,4	149,6
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,4	11,2	8,3	187,2
219	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	10,4	6,5	54,0	316,5
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		**800**	29,4	29,58	128,96	811,8

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№		Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)
1		3	4	5	6	7
Обед						
43	Свекольник со сметаной	250	1,9	6,3	10,1	134,2
96	Гуляш из говядины	45/45	14,2	14,8	4,3	200,1
225	Рис припущенный	180	4,5	6,5	45,3	258,1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	55	4,7	0,7	28,4	139,7
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
Итого за Обед		**802,5**	27,2	28,6	108,2	820,7

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,9	19,6	121,4
181	Жаркое по-домашнему	180	18,4	14,1	18,1	273,3
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
7	Хлеб пшеничный 1 сорта для детского питания	27,5	2,4	0,3	14,2	69,9
2	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,8	0,3	11,0	53,6
38	Свежие фрукты (Яблоко)	160	0,7	0,7	16,7	79,9
Итого за Обед		**845**	26,2	21,3	88,7	633,1