

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
189	Биточки мясные с томатным соусом	110	16,20	14,5	13,90	252,00	
222	Каша пшенная рассыпчатая	250/5	9,1	11,1	42,6	307	
274	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
11	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за Завтрак							
Обед							
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,53	3,14	7,14	63,41	
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	23,20	11,60	4,70	216,00	
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,80	5,69	37,76	224,7	
284	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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							
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,90	
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	110	13,20	14,31	8,90	223,28	
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за Завтрак							
Обед							
1	Винегрет овощной	60	0,70	5,10	3,80	64,00	
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	1,2	0	24,11	118,7	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным	100	11,12	13,6	9,00	202,89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	190	6,13	6,01	39,85	237,5
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	50	4	0,5	27,5	130
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	50	4	0,5	27,5	130
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед						
Итого за день						

Зидымаков Л.Л.!

Рацион: Школьное меню

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	50	4	0,5	27,5	130	
	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	
Итого за Завтрак							
Обед							
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	1,90	6,66	10,81	111,11	
98.0	Котлеты мясные	80/30	16,20	14,5	13,90	252,00	
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,48	6,52	54,00	316,57	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							

Директор МБОУ СОШ _____

Рацион: Школьное меню

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	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	50	4	0,5	27,5	130
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)	110	13,20	14,31	8,90	223,28
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	50	4	0,5	27,5	130
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед						
Итого за день						

Директор МБОУ СОШ № 1
еделецник

Неделя: 2

Рацион: Школьное меню

Итого за день

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
202	Тефтели из говядины с рисом	100	9,25	9,84	7,96	157,63
221	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	7,92	5,26	42,32	256,45
274	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	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	50	4	0,5	27,5	130
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед						
Итого за день						

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



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 2

№ ре.	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	200	6,44	1,67	33,07	174,22	
283	Чай с сахаром	200	0,10		9,10	35,00	
1	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	
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	50	4	0,5	27,5	130	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед							
Итого за день							

Директор МБОУ СОШ с. Нижне-Зиды

День: четверг
Неделя: 2

Итого за Завтрак

Директор МБОУ СОШ с. П.

День: пятница
Неделя: 2

День: пятница
Неделя: 2