

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,59
173	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	4,13	3,97	10,51	102,1
282,11	Чай витаминизированный	200			0,7	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,4	2,73	
Итого за Завтрак			18,10	16,27	34,60	413,1
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
80,62	Рыба тушеная с овощами(филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,7
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			24,24	17,91	105,90	643,12
Итого за день			42,34	34,28	170,58	1121,19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1



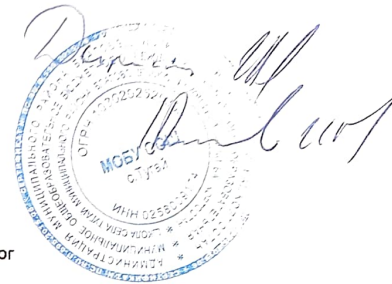
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,42	6,09	25,59	177,5
47	Яйцо вареное	40	5	5	1	63
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,83
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			14,54	17,40	65,38	465,66
Обед						
1,00	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,99	77,55
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
131,8	Плов из мяса птицы	180	15,21	16,65	17,28	359,2
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			22,88	29,65	89,75	795,66
Итого за день			37,42	47,05	155,13	1261,32



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 1

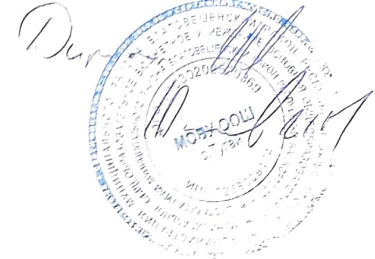
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,3	6,1	210,5
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			19,79	16,71	83,43	562,93
Обед						
63,00	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	6,62	3,88	28,57	175,69
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
131,00	Картофель отварной	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283,00	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржанос-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			38,20	30,65	134,13	961,45
Итого за день			57,99	47,36	217,56	1524,38



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
483,02	Каша молочная, 200 г	200	1,05	1,2	13,04	67,2
788	Пирожок творожный, 1 шт.	60	0,06	5,8	0,1	130
200	Чай с молоком	200	0,5	0,5	12,25	58,75
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	130
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			14,78	18,73	104,51	646,60
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
175	Каша гречневая	180/5	3,79	6,54	38,96	229,69
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,9	114
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,45	24,90	131,26	841,29
Итого за день			38,23	43,63	235,77	1487,89



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 1

№ р.с.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	207,1
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			14,03	16,27	71,20	490,47
Обед						
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,5	97,08
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			22,92	20,65	100,70	678,19
Итого за день			36,95	36,92	171,90	1168,66



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: **понедельник**

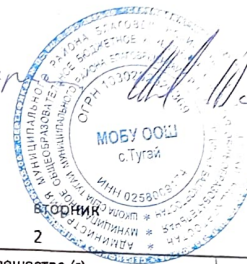
Неделя:

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
241,50	Макаронные изделия с сыром	100	1,40	18,10	30,00	250,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
Итого за Завтрак			12,69	18,75	65,14	480,69
Обед						
44,00	Суп из овощей со сметаной	250/12,5	1,93	5,86	12,59	115,24
131,80	Плов из мяса птицы (Филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283,00	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,54	23,31	100,25	706,35
Итого за день			36,23	42,06	165,39	1187,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День:
Неделя: 2



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
282,00	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак			16,09	16,58	59,16	450,18
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,09	5,01	13,9	109,77
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			22,03	25,1	97,65	704,3
Итого за день			38,12	41,68	156,81	1154,48

Примерное 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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
179	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	14,37	15,78	35,23	339,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			17,23	22,28	71,61	557,60
Обед						
51,00	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
294	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200			20	76
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			28,31	27,88	116,09	822,12
Итого за день			45,54	50,16	187,70	1379,72



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День:

четверг

Неделя:

2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
469.02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27.01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак			20,96	17,22	77,23	549,41
Обед						
2.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423.18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,9	114
420.05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			22,35	20,54	124,52	772,20
Итого за день			43,31	37,76	201,75	1321,61



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493.02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			11,34	17,57	62,96	457,91
Обед						
129.2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502.53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
611.02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
294.01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			26,97	22,87	134,10	848,47
Итого за день			38,31	40,44	197,06	1306,38