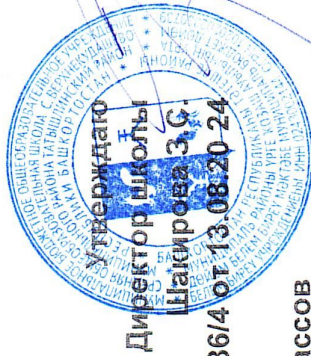


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Верхнекудашево



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для 5-11 классов

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	по	16,20	14,5	13,90	252,00
222	Каша пшеничная рассыпчатая	250/5	9,1	1U	42,6	307
274	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
11	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
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

Рацион: Школьное меню

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			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							

День: пятница

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая
			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						

День: среда
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	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							

