

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19.83	17.99	2.93	251.97
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
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
Итого за Завтрак		495	28.71	22.81	77.70	631.25
Обед						
53.42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.68	4.86	7.36	80.73
348.00	Рыба(минтай) ,тушеная в томатном соусе	50/50	10.00	4.00	4.00	99.00
304.00	Рис отварной	155	5.82	4.31	37.08	210.5
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	80	4.8	1.6	44.8	203.2
Итого за Обед		745	22.30	14.77	103.22	633.33
Итого за день		1240	51.01	37.58	180.92	1264.58

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						
25.09	Салат из свеклы с яблоками	60	0.68	3.11	5.95	54.96
118.08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12.96	15.24	12.02	237.8
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
Итого за Завтрак		570	19.84	22.05	73.47	576.26
Обед						
129.08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6.62	3.88	28.57	175.69
443.00	Плов из говядины	180	18.81	18.09	27.45	353.0
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	65	5.2	0.65	35.75	169
Итого за Обед		660	30.63	22.62	101.75	737.59
Итого за день		1230	50.47	44.67	175.22	1313.85

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
451.0	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9.97	11.9	8.87	182.53
216.00	Картофель тушеный	160	5.86	7.93	37.14	243.55
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
Итого за Завтрак		510	18.83	20.33	83.49	592.48
Обед						
56.00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.5	2.50	18.84	111.00
205.00	Котлеты рубленные из птицы	60	7.50	10.60	7.60	157.00
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.77	4.86	21.48	148.55
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	90	7	0.9	49.5	234
Итого за Обед		755	21.97	18.86	107.40	690.45
Итого за день		1265	40.80	39.19	190.89	1282.93

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1.1	2.8	5.8	51.8
227.7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23.37	8.57	21.09	259.1
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
401.08	Масло сливочное	8	0.06	5.8	0.1	52.88
38.59	Яблоко	125	27.5	17.7	12.25	58.75
Итого за Завтрак 438			55.06	35.34	76.72	588.93
Обед						
53.00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.67	4.83	11.67	97.00
451.00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9.97	11.9	8.87	182.53
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	90	7	0.9	49.5	234
Итого за Обед 785			24.66	21.94	116.82	763.03
Итого за день 1223			79.72	57.28	193.54	1351.96

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
181.39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4.6	9.96	32.25	237.47
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	45	2.7	0.90	25.20	114
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			515	13.13	16.72	71.65
Обед						
54.47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2.09	5.01	13.9	109.77
233.23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19.83	17.99	2.93	251.97
138.06	Картофельное пюре	180	3.95	6.09	26.5	177.19
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	85	5.1	1.70	47.60	215
Итого за Обед			765	30.97	30.79	100.91
Итого за день			1280	44.10	39.00	172.56

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
211.56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9.43	12.55	33.06	283.91
282.11	Чай витаминизированный	200			9.7	39
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
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		518	12.89	19.25	80.16	549.29
Обед						
56.21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2.14	5.76	11.48	107.06
11.00	Плов из курицы(2 вариант)	170	27.02	33.20	26.80	519.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	80	4.8	1.6	44.8	203.2
Итого за Обед		710	33.96	40.56	93.06	869.16
Итого за день		1228	46.85	54.29	173.22	1418.45

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
461.00	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8.10	12.50	10.10	186.00
175.11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4.13	3.97	18.61	126.54
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	2	0.8	22.4	102
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62
Итого за Завтрак		474	17.83	20.47	65.59	516.04
Обед						
25.23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1.12	5.07	6.58	76.37
66.63	Суп-лапша	200	2.22	4.23	12.49	97.08
97.64	Жаркое по-домашнему	180	11.56	14.11	21.08	257.88
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	90	7	0.9	49.5	234
Итого за Обед		730	22.1	24.3	99.6	705.2
Итого за день		1204	39.93	44.78	165.22	1221.27

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
11.00	Плов из курицы(2 вариант)	170	27.02	33.20	26.80	519.00
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	2.3	0.3	24.8	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		373	29.78	39.70	84.95	791.88
Обед						
53.39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1.55	4.11	7.18	72.63
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
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	80	4.8	1.6	44.8	203.2
Итого за Обед		730	25.95	25.05	102.22	729.26
Итого за день		1103	55.73	64.75	187.17	1521.14

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						
2.10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.38	3.08	7.01	62.12
471.00	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	8.50	6.90	6.20	122.00
138.21	Картофельное пюре	160	3.5	5.42	23.6	157.53
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	2	0.8	22.4	102
27.01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35
Итого за Завтрак			560	18.48	18.87	69.36
Обед						
67.32	Свекольник со сметаной	200/10	2.25	4.93	14.74	112.75
40.00	Котлеты или биточки рыбные	60	8.00	6.00	10.00	116.0
302.01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4.81	8.49	21.54	181.60
305.11	Витаминизированный кисель	200			23.5	95
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	85	5.1	1.70	47.60	215
Итого за Обед			715	20.16	21.12	117.38
Итого за день			1275	38.64	39.99	186.74

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
294.01	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	18.89	78.65
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	2	0.8	22.4	102
27.01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35
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		515	13.33	20.79	72.27	529.26
Обед						
129.2	Суп картофельный с горохом	250	5.91	4.55	19.49	142.91
211.05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5
205.00	Котлеты рубленые из птицы	60	7.50	10.60	7.60	157.00
283	Чай с сахаром	200			9.98	39.9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	80	4.8	1.6	44.8	203.2
Итого за Обед		745	24.03	21.06	128.93	793.41
Итого за день		1260	37.36	41.85	201.20	1322.67
Итого за период		12308	484.61	463.38	1826.68	13219.93
Итого за период		1231	48.46	46.34	182.67	1321.99