

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	182,53
173	Каша ячневая рассыпчатая	200/5	4,59	4,41	20,68	140,6
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			18,56	16,81	66,75	492,13
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	6,08	9,2	100,92
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	180/5	6,99	5,18	44,5	252,6
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			25,83	20,00	115,16	643,12
Итого за день			44,39	36,81	181,91	1135,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник
Неделя: 1

№ реч.	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	180/5	6,5	7,3	31,91	213
47	Молоко вареное	40	5	5	1	63
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
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			15,62	18,61	70,70	501,16

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	200	16,9	18,5	41,43	399,13
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			24,57	31,50	113,90	835,59
Итого за день			40,19	50,11	184,60	1336,75

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	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 соус	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с Маслом	180/5	6,99	5,18	44,5	252,6
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

			20,96	17,58	90,85	605,03
--	--	--	-------	-------	-------	--------

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	200	5,05	8,76	51,94	306,54
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 ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88

Итого за Обед

			38,70	31,53	139,32	992,10
--	--	--	-------	-------	--------	--------

Итого за День

			59,66	49,11	230,17	1597,13
--	--	--	-------	-------	--------	---------

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

День: четверг
 Неделя: 1

№ реч.	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	200/5	6,49	8,97	35,13	247,9
758	Пирожок с творогом печеный	50	3,33	2,66	20	114,66
283	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,2
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	52,88
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			15,43	19,63	108,02	671,39

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	200/5	4,21	7,27	43,29	255,21
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			23,87	25,63	135,59	866,81
Итого за День			39,30	45,26	243,61	1538,20

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

День: пятница
 Неделя: 1

№ реч.	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	180/10	5,52	11,95	38,7	284,96
282,11	Чай витаминизованный	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

14,95 18,26 77,65 537,96

Обед

66,63	Суп-лапша	250	2,78	5,29	15,62	121,35
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,44	196,88
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

23,92 22,39 106,76 722,15

Итого за День

38,87 40,65 184,41 1260,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник
 Неделя: 2

№ рецеп.	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	180	10,61	14,12	37,2	319,4
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			13,87	20,32	69,28	516,18

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)	200	16,9	18,5	41,43	399,13
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			25,23	25,16	104,40	746,27
Итого за День			39,10	45,48	173,68	1262,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 Неделя: 2

№ рецеп.	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	150/4	4,76	4,58	21,47	146,01
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			16,72	17,19	62,02	469,65

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	200	12,85	15,68	23,43	286,54
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			23,32	26,67	100	732,96
Итого за день			40,04	43,86	162,02	1202,61

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

День: среда
 Неделя: 2

№ рецеп.	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	200/5	15,97	17,53	39,14	377,58
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			18,83	24,03	75,52	595,36
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	180/5	6,99	5,18	44,5	252,6
294	Кисель из концентрата на плодовых 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			29,48	28,75	123,51	864,22
Итого за день			48,31	52,78	199,03	1459,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 2

№ реч.	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	180/5	6,99	5,18	44,5	252,6
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			22,13	18,09	84,65	591,51
Обед						
2,1	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,82	6,15	18,43	140,94
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
138,21	Картофельное пюре	180	3,94	6,1	26,55	177,22
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			23,36	22,44	131,16	820,08
Итого за День			45,49	40,53	215,81	1411,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 Неделя: 2

№ реч.	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	180/5	5,84	8,07	31,62	223,11
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			12,32	18,92	68,23	495,11
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	200	5,06	8,76	51,94	306,54
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			27,48	23,75	139,29	879,12
Итого за День			39,80	42,67	207,52	1374,23