

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 122,0	Салат "Столичный" с солёным огурцом	60	3,36	7,34	9,37	114,5
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	19,2	77
226,11	Каша гречневая с отварным филе	210	18,8	17,1	6,75	347,9
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	33,6	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	15,5	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	34	2,24	0,41	11,6	61,5
Итого за Обед		729	27	27	97	781
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	3,34	3,69	27,93	189,8
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		400	4,94	3,69	65,08	344,8
Итого за день			37,17	35,8	132,69	1124,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63,13	Салат из моркови припущенной	85	7,13	7,17	13,22	121,9
45,07	Суп гороховый	200	4,78	3,45	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	60	3,84	5,89	10,91	83,5
265,08	Соус томатный	30	1,72	2,05	2,52	25,5
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	4,23	5,02	24,9	160,8
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	27	2,8	0,38	14,85	78,6
Итого за Обед		772	26	23	113	709
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4,86	18,15	62,5	423,3
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		300	4,86	18,15	62,5	423,3
Итого за день			19,74	35,53	170,78	1084,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
53,17	Салат из свеклы с зеленым	70	1,15	3,69	7,9	68,6
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	3,35	18,2	110,91
1 156,0	Плов	220	14,75	17,3	20,3	301,42
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	99,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	18,6	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		750	22,4	24	99	706
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	13,84	70,49	433,4
590,13	Печенье "Галетное"	60	4,92	3,42	35,82	193,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или	200			35,97	133,9
Итого за Полдник		360	11,62	17,26	142,28	761
Итого за день			33,99	51,84	262,03	1614,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	5,4	5,3	108,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	0,34	17,58	101,3
271,17	Шницель домашний с соусом томатным	100	9,54	13,76	11,72	206,7
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,66	5,43	31,33	196,8
280,08	Компот из кураги	180	0,94	0,05	13,51	95,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	19,4	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
Итого за Обед		750	23	24	106	793
Полдник						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	50	4,51	6,36	30,59	197,7
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		450	5,31	6,36	68,19	351,3
Итого за день			28,11	34,37	166,69	1143,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	65	3,49	2,68	2,01	91
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	13,2	95,1
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,24	12,4	3,31	97,7
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	160	6,07	2,98	41,7	160,2
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	33,6	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	18,6	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	32	2,11	0,38	10,88	57,9
Итого за Обед		787	24	23,2	124	709
Полдник						
315,08	Булочка "Российская"	100	9,82	12,16	63,52	403,5
4 618,2	Печенье "Овсяное"	58	3,13	4	23	140,5
232,1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	24	105,4
Итого за Полдник		358	13,15	16,2	110,52	649,4
Итого за день			43,14	38,71	231,95	1457,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
19,06	Салат "Здоровье"	85	1,83	5,38	8,26	88,7
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
271,21	Чиполлетти из говядины	80	10,3	5,82	5,64	132,5
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
225,08	Рис припущенный	200	5,68	7,5	51,93	298,5
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	19,4	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		840	23,7	24,6	123	837,8
Полдник						
428,07	Булочка "Школьная"	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		300	14,62	6,1	73,63	423,9
Итого за день			39,55	30,74	189,86	1261,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
037,0	Огурцы соленые	65	1,51		4,32	13,9
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,29	8	3,78	108,5
271,28	Говядина тушеная с картофелем	210	20,1	16,8	35,7	364,1
389,17	Сок фруктовый	200	1		22,7	95,2
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,36	72,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	15,3	56,2
Итого за Обед		729	28,1	25,2	96	711
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4,86	18,15	62,5	423,3
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		300	4,86	18,15	62,5	423,3
Итого за день			35,89	43,48	159	1134

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	90	4,83	3,71	2,78	126
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,89	7,78	25,9	119,7
255,17	Печень по-строгановски	100	9,35	6,93	6,41	156
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,04	5,79	33,42	210
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	72,9
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	1,72	0,31	8,84	47,1
Итого за Обед		802	27,1	25,2	105	793
Полдник						
315,08	Булочка "Российская"	100	9,82	12,16	63,52	403,5
4 618,2	Печенье "Овсяное"	58	3,13	4	23	140,5
232,1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	24	105,4
Итого за Полдник		358	13,15	16,2	110,52	649,4
Итого за день			45,48	46,06	212,97	1442,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63,13	Салат из моркови припущенной	70	5,87	5,9	10,89	100,4
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	19,2	77
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2
542,22	Митболы	50	7,49	5,94	2,75	90,5
265,08	Соус томатный	40	0,21	1,47	2,52	24,2
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,23	5,02	24,9	159,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	13,86	67,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		778	23,3	23,3	103	664
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	3,34	3,69	27,93	189,8
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		450	4,14	3,69	65,53	343,4
Итого за день			22,51	25,23	163,16	1003,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	6,75	6,63	135,6
45,07	Суп гороховый	200	4,78	3,45	15,2	94,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	0,24	0,04	15,4	80
260,07	Гуляш	90	8,54	15,3	3,33	195,2
227,08	Макароны отварные.	160	6,07	2,98	41,7	160,2
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	17,5	98,23
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,18	11,39	54,1
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		818	27	27,9	119	862
Полдник						
428,07	Булочка "Школьная"	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		300	14,62	6,1	73,63	423,9
Итого за день			41,73	50,37	216,48	1521,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
25,04	Салат "Степной".	85	2,01	4,32	10,54	89,1
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
241,08	Картофельное пюре.	160	3,48	5,99	27,78	179
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	1,72	0,31	8,84	47,1
Итого за Обед		806	21,9	25,2	97	703
Полдник						
324,2	Булочка с корицей	50	4,52	5,4	30,61	190
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		400	6,12	5,4	67,76	345
Итого за день			28,66	31,09	163,97	1048,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (апрель 2024, 2 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
23,06	Салат из свеклы отварной	90	1,46	9,9	9,24	110,2
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,29	8	6,4	104
443,04	Плов из говядины	220	19,4	7,56	42,9	317,9
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	1,52	0,28	7,82	41,6
Итого за Обед		753	26,2	25,9	96,5	705,5
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	13,84	70,49	433,4
590,13	Печенье "Галетное"	60	4,92	3,42	35,82	193,7
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	31,92	133
Итого за Полдник		360	12,5	17,46	138,23	760,1
Итого за день			43,88	38,9	234,69	1465,6

Итого за период		419,85	462,12	2282,44	15243,3
Среднее значение за период		35	38,5	190,2	1270,3
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак					
Завтрак2					
Обед		25,8	27,3	103,5	778,7
Полдник		9,2	11,2	86,7	491,6
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ Хусаинова Е.В.

Утвердил _____ Затонский Д.А.

М.П.