



"Утверждаю"

И.И. Давыдова

### 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
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
123	Каша пшенная молочная	230/6	8,40	10,30	38,80	282,00
401	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
282	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,3	59
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>			22,90	21,20	119,05	765,75
<b>Обед</b>						
53	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/35	1,70	4,90	7,40	81,00
233	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	75/50	20,00	18,00	3,00	252,00
211	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,00	4,30	1,00	210,0
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
582	Йогурт	120	10	16,5	75,5	470
<b>Итого за Обед</b>			41,30	44,10	118,90	1157,00
<b>Итого за день</b>			64,20	65,30	237,95	1922,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
401	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
78	Жаркое по-домашнему	275	15,00	16,20	2,00	214,08
285	Чай с сахаром	200			10,00	40,00
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
38	Апельсин	190	2	0,4	16,2	86
<b>Итого за Завтрак</b>			20,86	22,90	55,80	522,96
<b>Обед</b>						
25	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250/35	6,62	3,88	28,57	175,69

118	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3	0,40	22,00	104
Итого за Обед			23,46	22,63	78,54	612,45
Итого за день			44,32	45,53	134,34	1135,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
401	Бутерброд с маслом сливочным	35	0,06	5,8	0,1	52,88
445	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	75/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,00	4,30	37,10	210,0
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,25	59,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			20,83	23,00	95,82	674,41
<b>Обед</b>						
53	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200/35	1,70	4,90	7,40	81,00
81	Рыба, тушенная с овощами	50/60	9,15	7,03	1,96	108,13
611	Рис припущенный	150	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
582	Йогурт	120	10	16,5	75,5	470
Итого за Обед			29,80	36,81	169,09	1104,92
Итого за день			50,63	59,81	264,91	1779,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
401	Бутерброд с маслом	35	0,06	5,8	0,1	52,88
121	Каша рисовая молочная	230/6	6,30	10,20	37,90	247,0
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
582	Йогурт	120	10	16,5	75,5	470
Итого за Завтрак			20,76	33,00	151,00	939,88
<b>Обед</b>						

2	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
56	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/35	2,03	5,67	10,16	100,62
445	Котлеты из мяса птицы	75	10,00	11,80	8,34	179,00
302	Каша гречневая вязкая с соусом томатным	150/20	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3	0,4	22,0	104
38	Апельсин	190	2	0,4	16,2	86
Итого за Обед			23,18	26,21	95,19	720,29
Итого за день			43,94	59,21	246,19	1660,17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
401	Бутерброд с маслом	35	0,06	5,8	0,1	52,88
131	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
282	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,3	59
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,50	27,50	130
Итого за Завтрак			20,07	23,45	86,83	639,84
<b>Обед</b>						
2	Салат из белокочанной капусты с	60	1,38	3,08	7,01	62,12
54	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/35	2,09	5,01	13,9	109,77
445	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	75/40	10,00	8,00	8,34	179,00
138	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,40	22,00	104
720	Вафли	50	20,0	21,00	83,70	603
Итого за Обед			40,62	43,58	171,45	1274,98
Итого за день			60,69	67,03	258,28	1914,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
401	Бутерброд с маслом	35	0,06	5,8	0,1	52,88
78	Жаркое по-домашнему	275	15,00	16,20	2,00	214,08

283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
725	Печенье	50	20	17,0	40,0	384
<b>Итого за Завтрак</b>			39,06	39,50	79,60	820,96
<b>Обед</b>						
25	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250/35	6,62	3,88	28,57	175,69
233	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	75/50	20,00	18,00	3,00	252,00
211	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,00	4,30	37,10	210,0
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
582	Йогурт	120	10	16,5	75,5	470
<b>Итого за Обед</b>			46,90	46,19	182,12	1306,65
<b>Итого за день</b>			85,96	85,69	261,72	2127,61

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
123	Каша пшеничная молочная	230/6	8,40	10,30	38,80	282,00
401	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,25	58,8
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,5	28	130
<b>Итого за Завтрак</b>			22,90	21,20	119,33	766,65
<b>Обед</b>						
2	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
53	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/35	1,70	4,90	7,40	81,00
132	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3	4,0	22,0	104
<b>Итого за Обед</b>			21,5	28,6	83,7	646,3
<b>Итого за день</b>			44,39	49,83	203,02	1412,98

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
401	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
502	Котлеты из мяса птицы	75	9,95	9,48	8,57	159,02
138	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,5	27,5	130
38	Апельсин	190	2	0,4	16,2	86
Итого за Завтрак			29,40	26,37	119,57	848,21
Обед						
56	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/35	2,03	5,67	10,16	100,62
423	Котлеты рыбные	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
211	Макаронные изделия отварные с соусом томатным	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
720	Вафли	50	20,0	21,00	83,70	603
Итого за Обед			38,91	37,64	171,06	1178,82
Итого за день			68,31	64,01	290,63	2027,03

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
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
401	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
122	Каша манная молочная		7,50	10,20	36,70	268,0
282	Кисель витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
39	Яблоко	190	0,8	0,5	12,3	59
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,50	27,50	130
Итого за Завтрак			22,00	21,10	116,95	751,75
Обед						
53	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/35	1,70	4,90	7,40	81,00
78	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	275	15,00	16,20	2,00	214,08
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,50	27,50	130
Итого за Обед			20,70	21,60	46,90	465,08
Итого за день			42,70	42,70	163,85	1216,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	

рец.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	тическая
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
80	Рыба, тушенная с овощами	50/60	9,20	7,00	2,00	108,00
610	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,5	28	130
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
582	Йогурт	120	10	16,5	75,5	470
<b>Итого за Завтрак</b>			27,39	30,54	153,96	977,69
<b>Обед</b>						
25	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
54	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/35	2,09	5,01	13,9	109,77
118	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
38	Апельсин	190	2	0,4	16,2	86
<b>Итого за Обед</b>			21,53	24,26	85,57	658,53
<b>Итого за день</b>			48,92	54,80	239,53	1636,22
<b>Итого за период</b>			554,06	593,91	2300,42	16833,15
<b>Итого за период</b>			55,41	59,39	230,04	1683,32