Рацион: Школьное меню **День:**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8,13	9,68	41,55	285,80
54-21гн	Какао с молоком	200	4,58	3,52	12,65	100,40
Пром	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Итого за Завтрак		**645**	**19**	**19**	**89**	**599**
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,34	4,48	7,61	76,10
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157,00
54-11и	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	27
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	77
Итого за Обед		**855**	**30,36**	**27,46**	**114,16**	**825,7**
Итого за день		**1500**	**50**	**46**	**203**	**1425**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню **День:**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-5м	Котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,70
54-1г	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,20
54-3осус	Соус красный основной	20	0,65	0,48	1,74	14,00
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		**555**	**30**	**18**	**83**	**618**
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	10,17	7,15	123,80
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,32	13,37	110,40
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,8
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33,00	35,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		**1020**	**29**	**35**	**121**	**816**
Итого за день		**1575**	**59**	**53**	**204**	**1435**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню **День:**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	7,63	2,8	19,20	132,80
27,01,24	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,0	19,40	77,60
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,00	53,70
54-19з	Масло сливочное (прициями)	10	0,08	7,3	0,13	66,10
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,4	43
Итого за Завтрак		**660**	**20,62**	**18,45**	**81,1**	**575,5**
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,90
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,19	7,23	14,11	146,20
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,40	16,4	295,20
54-12к	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,66	7,78	42,59	271,0
54-3осус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		**920**	**39**	**43**	**119**	**1015**
Итого за день		**1580**	**60**	**61**	**200**	**1590**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню **День:**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-10р	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,90
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,0	51,20
Итого за Завтрак		**555**	**31,52**	**19,85**	**91,45**	**670,6**
Обед						
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и	100	1,37	10,15	6,03	120,90
54-32с	Уха ростовская	250	7,77	3,90	12,43	116,10
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	191,20
54-27г	Рис припущенный с томатом	180	4,52	5,3	43,58	240,1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,10	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		**905**	**33,17**	**32,4**	**115,22**	**884,7**
Итого за день		**1460**	**64,69**	**52,25**	**206,67**	**1555,3**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню **День:**

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	23,97	4,32	300,70
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8,0	33
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0,0	33,0	35
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	42,70
Итого за Завтрак		**685**	**23,95**	**24,81**	**83,15**	**552**
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	10,17	7,15	123,80
53,00	Щи из свежей капусты	250	5,80	7,05	7,10	115,0
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,90	232,20
54-1г	Макароные отварные	180	6,4	5,9	39	236
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Обед		**935**	**38**	**41**	**116**	**980**
Итого за день		**1620**	**62**	**65**	**199**	**1532**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню **День:**

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,06	11,63	42,60	311,20
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
54-19з	Масло сливочное (прициями)	10	0,1	7,3	0	66
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	51,20
Итого за Завтрак		**550**	**20**	**23**	**93**	**655**
Обед						
54-12з	Икра морковная	100	2,12	7,13	10,14	113,10
54-8с	Суп гороховый	250	8,12	3,47	18,42	137,40
54-27м	Рагу из курицы	200	20,85	7,03	17,31	216,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16	76
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Обед		**1055**	**41,05**	**18,91**	**120,09**	**815,1**
Итого за день		**1605**	**61**	**41**	**214**	**1470**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню **День:**

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,56	17,17	179,80
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,5	95
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
54-19з	Масло сливочное (прциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Итого за Завтрак		**735**	**19,69**	**20,49**	**89,92**	**624**
Обед						
54-15з	Икра свекольная	100	2,26	7,13	11,44	118,80
54-11с	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,70
ДП-6г	Каша гречневая с овощами	180	8,75	8,34	39,43	268
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		**900**	**42**	**28**	**116**	**881**
Итого за день		**1635**	**61**	**48**	**206**	**1505**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню **День:**

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,80
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,2	4,5	62,00
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,0	53,70
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		**570**	**38**	**23**	**80**	**683**
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	10,17	7,15	123,80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,50	7,02	9,66	123,70
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,36	17,56	9,71	266,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,90	7,02	40,67	249,5
54-3соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		**980**	**37**	**43**	**119**	**1008**
Итого за день		**1550**	**75**	**66**	**198**	**1691**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню **День:**

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,7
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,88	3,40	22,20	130,9
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	10,00	39,0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Пром	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,0	51
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141
Итого за Завтрак		**550**	**52,47**	**22,87**	**100,6**	**817,1**
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеным горошком	100	2,80	7,15	10,42	117,10
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,40	16,43	295,2
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,90
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Обед		**955**	**39,06**	**38,18**	**122,67**	**990,2**
Итого за день		**1505**	**92**	**61**	**223**	**1807**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню **День:**

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	191,20
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,30
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,4	26,80
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,5	29,5	140,60
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Завтрак		**590**	**24,77**	**19,85**	**78,27**	**591,26**
Обед						
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2,52	10,15	10,39	143,00
54-26с	Суп овощной	250	1,76	2,44	10,13	69,50
54-5м	Курица тушенная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,6
54-2 г	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,79	216,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		**935**	**33**	**28**	**115**	**845**
Итого за день		**1525**	**58**	**48**	**194**	**1436**