

Рацион: Школьное меню
День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,11	5,62	22,96	166,80
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
Пром	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,0	103
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	54
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
Итого за Завтрак		595	22	21	84	616
Завтрак 2						
Пром	Сок персиковый	200	0,6	0	33,00	134,4
Пром	Печенье	50	3,75	4,9	37,20	207,9
Итого за Завтрак		250	4	5	70	342
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,87	4,63	2,78	56,10
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157,00
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	51
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
Пром	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	20,0	103
Итого за Обед		860	31,92	28,91	116,56	855,4
Итого за день		1705	58	55	271	1813

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,25	7,37	30,00	211,10
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,52	12,5	100,40
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,25	0,1	66,10
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,30	8,4	42,70
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Завтрак		535	16	19	76	538
Завтрак 2						
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	113
Пром	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208
Итого за Завтрак		250	6	5	53	321
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	90	2,28	9,13	9,35	128,60
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,26	5,32	13,37	110,40
54-22м	Рагу из курицы	200	20,95	7,04	17,52	217,4
54-26хн	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,0	0,0	24	95
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
Пром	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	20,0	103
Итого за Обед		860	34	23	113	795
Итого за день		1645	56	47	242	1653

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,39	12,6	47,06	343,50
27,01,24	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,6
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,00	53,7
Итого за Завтрак		535	18,51	24,79	96,11	681,5
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	200	0,80	0,80	19,6	89
Пром	Печенье	50	3,75	4,90	37,2	208
Итого за Завтрак		250	5	6	57	297
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	90	0,99	0,18	3,42	19,30
54-8с	Суп гороховый	250	8,16	3,48	18,65	138,60
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,8	265,70
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,80	196,8
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
54-3н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15	70
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		855	36	25	101	776
Итого за день		1640	59	56	254	1754

Рацион: Школьное меню

День: четверг
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						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,74	7,20	30,33	209,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11	86
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8	43
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,3	0	66
Итого за Завтрак		535	15,07	18,05	74,71	521
Завтрак 2						
Пром	Банан	200	3	1	42	189
Пром	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9
Итого за Завтрак		250	6,75	5,9	79,2	396,9
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	90	0,72	0,09	2,25	12,70
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20	81
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		885	31,55	24,79	100,87	752,6
Итого за день		1670	53,37	48,74	254,78	1670,5

Рацион: Школьное меню

День: пятница
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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,18	21,40
Пром	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,50
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Завтрак		510	24,51	25,12	54,14	541,8
Завтрак 2						
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Пром	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208
Итого за Завтрак		100	3,2	3,2	4,5	62
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0,82	9,15	6,44	111,40
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,40
54-12к	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	226
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14	318
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		865	33	29	101	1057
Итого за день		1475	61	58	159	1661

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	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 пшеничная с изюмом	250	10,16	12,1	51,94	357,3
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19,4	78
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,3	0	66
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,4	0,0	53,70
Итого за Завтрак		575	21	25	113	757
Завтрак 2						
Пром	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	87
Пром	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208
Итого за Завтрак		250	5	5	57	295
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	90	0,72	0,09	2,25	12,70
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,76	4,10	14,25	117,00
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,30
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10	42
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	85
Итого за Обед		840	29,05	20,06	106,31	722,1
Итого за день		1665	55	50	276	1774

Рацион: Школьное меню

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,60	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	117,2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,00	51,2
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,3	0	66
Итого за Завтрак		540	17,36	17,33	69,66	502,68
Завтрак 2						
Пром	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
Итого за Завтрак		200	0,8	0,6	20,6	91
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,34	4,48	7,61	76,10
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,90
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	81,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	20,0	103
Итого за Обед		870	36	31	107	856
Итого за день		1610	54	49	197	1450

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,73	14,07	42,86	341,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Завтрак		530	20	18	89	595
Завтрак 2						
Пром	Абрикос	100	0,9	0,1	9,0	41
Пром	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208
Итого за Завтрак		150	5	5	46	248
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,87	4,63	2,78	56,10
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,75	4,42	36,32	200,1
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,14	8,60	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85
Итого за Обед		900	38	23	116	820
Итого за день		1580	62	46	251	1664

Рацион: Школьное меню

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,69	7,19	31,62	217,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54
Итого за Завтрак		555	20,65	23,26	78,95	606,4
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Итого за Завтрак		200	0,8	0,8	19,6	89
Обед						
ДП-12ос	Огурец, помидор в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	17,80
54-32с	Уха ростовская	250	7,76	4,29	12,41	119,40
154-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,50
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	27
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	85
Итого за Обед		930	41,98	24,35	112,78	839
Итого за день		1685	63	48	211	1534

Рацион: Школьное меню

День: пятница
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						
54-1г	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,70
Пром	молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	66
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,80
Итого за Завтрак		510	50,58	26,9	85,18	784,6
Завтрак 2						
Пром	Банан	200	3,0	1,0	42,0	189
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		300	4	1	50	224
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	90	2,03	9,92	3,22	110,20
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,70	2,17	15,53	100,90
54-ДП-4м	Куриные палочки в панировке	100	22,72	2,69	9,71	154,0
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,27	30,50	187,1
54-3н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	20,0	103
Итого за Обед		860	42	21	115	823
Итого за день		1670	97	49	250	1832