

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8
311,04	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	8,73	11,29	20,57	218,81
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,5	16,68	96,42
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,44	17,65	85,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>682</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>86</b>	<b>534</b>
<b>Обед</b>						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	70	5,93	6,88	4,42	103,32
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
32,21	Котлета мясная из куриного филе с морковью с соусом томатным	100	7,91	7,89	8,96	138,49
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	150	4,28	10,42	29,05	227,1
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,62	0,17	10,29	49,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>762</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>103</b>	<b>764</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38</b>	<b>44</b>	<b>189</b>	<b>1298</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	100	11,54	10,64	13,72	196,8
239,08	Картофель отварной с маслом	150/5	3,23	8,27	26,13	191,87
590,03	Сушки	20	1,76	0,32	11,2	54,72
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	116
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	<b>590</b>
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	60	0,8	5,06	9,33	86,06
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
180,07	Азу по-татарски	90	10,27	11,52	6,9	172,36
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	5,66	5,42	31,33	196,74
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>103</b>	<b>725</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>44</b>	<b>185</b>	<b>1315</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)****Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)****День: среда****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
11 156,03	Плов из свинины 30/190	224	15,02	18,18	19	299,7
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	2,43	0,49	19,56	92,37
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>529</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>608</b>
<b>Обед</b>						
53,17	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,54	3,88	6,86	68,52
23,22	Суп гречневый с овощами	200	1,99	4,35	15	107,11
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	11,75	10,28	8,73	174,44
227,08	Макароны отварные с маслом.	160	3,73	4,05	37,33	200,69
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном шк	200	0,22	0,17	22,92	94,09
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>738</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>43</b>	<b>197</b>	<b>1347</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)****Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)****День: четверг****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,13	10,89	208,29
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,42	209,95
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,56	22,42	109
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>517</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>548</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	70	1,22	7,03	6,7	94,9
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	101,3
71,23/265,4	Митболы с соусом	90	9,54	9,68	10,78	168,4
129,08	Гороховое пюре	160	11,43	5,67	42,45	266,55
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	44,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>761</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>112</b>	<b>830</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47</b>	<b>44</b>	<b>184</b>	<b>1378</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)****Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)****День: пятница****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
210,05	Гуляш из филе кур	100	9,92	9,98	3,68	144,22
689,18	Спагетти отварные с маслом	160	5,18	3,52	31,39	177,96
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	13,8	123,54
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	32	2,43	0,38	15,26	74,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>526</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>580</b>
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	70	4,28	5,46	10,46	108,1
43,08	Свекольник.	200	1,89	2,94	15,24	94,98
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
178,08	Голубцы ленивые	100	8,91	6,66	7,39	125,14
241,08	Картофельное пюре	160	3,48	5,99	27,78	178,95
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>736</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>43</b>	<b>189</b>	<b>1316</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)****Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)****День: суббота****Неделя: 1****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9,08	8,19	9,45	147,83
225,08	Рис припущенный	190	5,53	7,13	39,84	245,65
1 111,12	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>518</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	80	1,72	5,06	7,77	83,5
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	17,1	114,86
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,59
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	190	5,53	10,42	26,53	222,02
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>685</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>39</b>	<b>169</b>	<b>1203</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
253,13	Каша молочная рисовая	200/5	9,33	11,82	27,6	254,1
112,16	Яблоко	190	0,76		21,47	88,92
382,07	Какао с молоком	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>646</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>83</b>	<b>551</b>
<b>Обед</b>						
1 037,01	Огурцы соленые	70	1,96		0,91	11,48
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
271,28	Говядина тушеная с картофелем	220	20,61	17,6	44,47	418,72
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>98</b>	<b>744</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44</b>	<b>44</b>	<b>181</b>	<b>1295</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,13	10,89	208,29
227,08	Макароны отварные.	170	3,51	3,93	10,51	91,45
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,46	17,13	84,22
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>573</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>600</b>
<b>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	70	4,28	5,46	10,46	108,1
42,08	Рассольник ленинградский .	200	2,1	3,19	13,36	90,55
255,17	Печень по-строгановски	110	12,71	10,24	7,04	171,14
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	160	6,04	5,79	33,42	209,95
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>99</b>	<b>735</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47</b>	<b>45</b>	<b>185</b>	<b>1335</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
71,23/265,	Митболы с соусом	75	8,35	6,16	5,67	111,52
239,08	Картофель отварной с маслом	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,46	17,13	84,22
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>526</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>87</b>	<b>597</b>
<b>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	65	0,87	5,48	10,11	93,24
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,47	2,94	11,16	76,98
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
443,04	Плов из говядины	200	22	15	39	379
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>103</b>	<b>752</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>45</b>	<b>190</b>	<b>1349</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	175	5,49	8,37	33,16	229,93
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,2	28,88
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,56	22,42	109
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>529</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	80	1,39	8,03	7,66	108,47
45,07	Суп гороховый	200	4,78	1,6	15,2	94,32
551,04	Гренки из пш. Хлеба	20	1,14	0,12	8,8	40,84
260,07	Гуляш из свинины	100	12,84	10,28	3,55	158,08
227,08	Макароны отварные с маслом.	150	3,5	8,8	22,25	182,2
116,1	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	31,92	133
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>99</b>	<b>764</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44</b>	<b>47</b>	<b>172</b>	<b>1293</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	165	3,59	6,18	28,64	184,54
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	38	2,89	0,46	18,13	88,22
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>508</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>495</b>
<b>Обед</b>						
25,04	Салат «Степной»	90	2,13	4,57	11,16	94,29
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,48	10,79	12,25	180,03
129,08	Гороховое пюре	160	10,96	7,87	42,45	284,47
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		12,28	49,68
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	46,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>110</b>	<b>797</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>46</b>	<b>175</b>	<b>1291</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (Март 2024, 1 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (Март 2024, 1 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
<b>Завтрак</b>						
23,06	Салат из свеклы отварной	77	1,24	6,42	7,91	94,38
443,04	Плов из говядины	180	14,71	11,7	35,1	304,576
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	46	3,5	0,55	21,94	106,71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>566</b>
<b>Обед</b>						
1 037,01	Огурцы соленые	100	2,8		1,3	16,4
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
209,08	Биточек припущенный из птицы	90	10,79	2,94	8,82	104,9
5,15	Перловка с овощами	150	4,91	11,49	31,71	249,89
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>709</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44</b>	<b>42</b>	<b>180</b>	<b>1275</b>
<b>Итого за период</b>			<b>527</b>	<b>527</b>	<b>2196</b>	<b>15694</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>43,9</b>	<b>43,9</b>	<b>183,0</b>	<b>1307,8</b>

Составил технолог \_\_\_\_\_ В.А. Нетаева

Утвердил генеральный директор \_\_\_\_\_ Д.А. Затонский  
М.П.