

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,02	Бутерброд с повидлом	60	0,58	0,6	8,02	39,8
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)	250/5	10,7	14,1	25,7	272,47
112,16	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
501,13	Кофейный напиток с молоком	200	2	2,5	14,5	88,62
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,9	116
Итого за Завтрак		765	18	18	95	610
Обед						
1 122,0	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	100	7,27	7,46	5,42	117,9
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
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	200	5,71	12,9	38,7	293,73
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,9	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
Итого за Обед		900	27	33	120	883
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,1	206,77
112,16	Яблоко	150	0,8		11,2	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
Итого за Полдник		410	10	10	56	348
Итого за день			55	60	271	1841

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ 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						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная" с соусом	100	11,5	10,6	13,7	196,8
239,08	Картофель отварной	180/5	3,87	9,87	31,35	229,71
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.	60	4,56	0,72	28,6	139,2
Итого за Завтрак		565	22	22	92	651
Обед						
63,13	Салат из моркови припущенной	100	1,33	8,43	15,6	143,39
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35,04
180,07	Азу по-татарски	100	11,4	12,8	7,66	191,48
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	6,79	6,52	37,6	236,24
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		875	29	30	124	888
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33
300,08	Чай б/с	200				0
Итого за Полдник		351	12	14	60	412
Итого за день			63	66	277	1951

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 156,0	Плов из свинины	270	18,1	21,9	22,9	361,14
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,2	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	2,43	0,49	19,6	92,37
Итого за Завтрак		575	23	24	91	670
Обед						
53,17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,2	5,54	9,8	97,86
23,22	Суп гречневый с овощами	250	2,49	5,43	18,75	133,83
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом	100	11,8	10,3	8,73	174,44
227,08	Макароны отварные с маслом	200	4,67	5,07	29,6	182,71
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
Итого за Обед		930	27	27	130	874
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,5	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	4,92	3,42	10,8	93,74
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			19	75,88
Итого за Полдник		360	12	12	50	358
Итого за день			62	63	271	1902

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ 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						
271,17	Шницель домашний с соусом	130	12,2	15,7	12,9	241,49
237,1	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	7,45	7,24	41,7	261,76
300,13	Чай с вареньем из черной смородины	200	0,09		5,01	20,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	18,9	96
Итого за Завтрак		580	23	24	78	620
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
153,03	Суп рыбный	250	1,78	0,43	21,98	98,91
23 /26	Митболы с соусом	100	10,6	10,8	12	187,03
129,08	Гороховое пюре	200	13,3	5,84	50,1	305,92
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	64,74
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,3	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		910	33	28	138	932
Полдник						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	60	8,66	9,29	22,1	206,77
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		460	9	9	60	360
Итого за день			65	61	276	1912

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210,05	Гуляш из филе кур	120	10,9	12	4,41	168,97
689,2	Спагетти отварные с маслом.	200	5,47	4,4	39,2	218,4
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.	50	3,8	0,8	18,85	97,8
Итого за Завтрак		604	23	24	91	669
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	100	7,5	7,8	14,9	159,96
43,08	Свекольник.	250	2,36	3,68	19,05	118,76
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
178,08	Голубцы ленивые	110	9,8	7,32	8,12	137,56
241,08	Картофельное пюре	180	3,91	6,73	31,25	201,21
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,3	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		910	29	28	132	893
Полдник						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,5	162,8
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
232,1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
Итого за Полдник		358	12	12	52	364
Итого за день			64	64	275	1926

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ 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						
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	100	9,08	8,19	9,45	147,83
225,08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	41,93	258,5
111,1	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,4	66,65
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,9	116
Итого за Завтрак		550	20	18	88	589
Обед						
19,06	Салат Здоровье	100	2,15	6,33	9,71	104,41
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,53	5,32	15,12	118,48
209,08	Биточек припущенный из птицы	110	13,19	2,49	10,8	118,29
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200	5,82	11,97	27,9	242,69
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
Итого за Обед		940	30	27	117	834
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,6	219,9
589,22	Пряник	50	1,76	5,66	9,67	96,66
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		350	14	14	60	418
Итого за день			64	58	265	1840

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,25
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	250/5	10,4	12,6	39,8	314,17
112,16	Яблоко	190	0,8		22,6	93,6
382,1	Какао с молоком	200	0,3	1,7	13,54	70,66
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,3	69,6
Итого за Завтрак		705	18	18	100	636
Обед						
037,0	Огурцы соленые	100	2,8		1,3	16,4
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4
271,28	Говядина тушеная с картофелем	250	23,4	20	63,1	525,92
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,3	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		860	33	31	124	906
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	51,5	319,79
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,69	8,7	92,33
300,08	Чай б/с	200				0
Итого за Полдник		351	12	14	60	412
Итого за день			63	63	285	1954

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,17	Шницель домашний с соусом	130	12,2	15,7	12,9	241,49
227,08	Макароны отварные.	180	3,71	4,16	11,1	96,76
589,22	Пряник 50	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.	40	3,04	0,48	19,1	92,8
Итого за Завтрак		605	22	22	91	647
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	100	6,11	7,8	14,9	154,4
42,08	Рассольник ленинградский .	250	2,63	3,99	16,7	113,23
255,17	Печень по-строгановски	120	11,9	11,2	7,68	178,65
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	7,55	6,72	41,66	257,32
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,3	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		940	33	30	125	905
Полдник						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,5	162,8
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
232,1	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
Итого за Полдник		358	12	12	52	364
Итого за день			67	64	268	1917

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23,26	Митболы с соусом	100	13,5	7,8	13,1	176,52
239,08	Картофель отварной	180/5	3,85	11,1	30,2	235,66
589,22	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	40	2,94	0,48	18,9	91,48
Итого за Завтрак		573	23	23	100	704
Обед						
63,13	Салат из моркови припущенной	100	1,33	8,43	15,6	143,39
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,19
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	15,98
443,04	Плов из говядины	230	24,3	17,3	44,9	431,85
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	14,3	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		850	33	32	126	921
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	8,66	9,29	22,1	206,77
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		460	9	9	60	360
Итого за день			65	64	286	1985

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271	Котлета домашняя с соусом	130	11,7	12,1	13,5	209,48
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	200	6,28	9,56	37,9	262,68
783,2	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,32
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,1	92,8
Итого за Завтрак		570	21	22	78	595
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	9,04	9,57	126,6
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,88
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	1,14	0,12	8,8	40,84
260,1	Гуляш из свинины	110	14,1	11,3	3,9	173,78
227,1	Макароны отварные с маслом.	200	4,67	9,73	29,6	224,65
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	19,92	85
108,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	14,3	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		940	33	33	120	932
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	42,6	219,9
589,22	Пряник	50	1,76	5,66	9,8	97,18
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
Итого за Полдник		350	14	14	60	418
Итого за день			68	69	258	1945

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,7	11,3	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	200	4,35	7,49	34,72	223,69
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,89
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,08	0,6	23,9	113,12
Итого за Завтрак		555	19	19	77	559
Обед						
25,04	Салат "Степной"	100	2,37	5,08	12,4	104,8
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,56
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе	100	8,48	10,8	12,3	180,03
129,08	Гороховое пюре	200	13,3	5,84	49,1	301,92
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		12,3	49,68
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,1	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,08	0,32	19,6	93,6
Итого за Обед		930	33	28	140	941
Полдник						
324,2	Булочка с корицей	60	8,7	9,47	20,8	203,07
112,16	Яблоко	150	0,8		11,2	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
Итого за Полдник		500	10	10	55	344
Итого за день			62	57	271	1845

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ 12-18 (март 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23,06	Салат из свеклы отварной	100	1,62	8,33	10,3	122,53
443,04	Плов из говядины	240	19,6	15,6	46,8	406,04
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,3	69,6
Итого за Завтрак		570	23	24	86	658
Обед						
10,37,0	Огурцы соленые	100	2,8		1,3	16,4
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130,4
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	3,27	9,8	116,59
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	13,8	38,05	299,78
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	92,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,31	0,24	14,7	70,2
Итого за Обед		900	28	28	114	820
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,5	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	4,92	3,42	10,8	93,74
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	15	65,36
Итого за Полдник		360	13	12	46	347
Итого за день			64	65	246	1825
Итого за период			761	753	3249	22844
Среднее значение за период			63,4	62,8	270,7	1903,7

Составил технолог _____ В.А. Нетаева

Утвердил генеральный директор _____ Д.А. Затонский
М.П.