

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 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>Обед</b>						
11 122,03	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом	60	5,09	5,9	3,79	88,62
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	100	7,91	7,89	8,96	138,49
85,21	Рис "Светофор" с морковью и горошком	170	4,85	11,81	32,92	257,37
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
<b>Итого за Обед</b>		<b>777</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>109</b>	<b>791</b>
<b>Полдник</b>						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,44	172,3
112,16	Яблоко	150	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>314</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32</b>	<b>37</b>	<b>161</b>	<b>1105</b>

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

Рацион: Меню СОШ (февраль 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (февраль 2024, 2 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>Обед</b>						
63,13	Салат из моркови припущенной	68	0,91	5,73	10,57	97,49
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
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
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
<b>Итого за Обед</b>		<b>763</b>	24	27	108	768
<b>Полдник</b>						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	50,5	315,79
300,08	Чай б/с	200				0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	8	9	51	316
<b>Итого за день</b>			32	36	158	1083

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 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>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
11 156,03	Плов из свинины	235	15,75	18,46	27,79	340,3
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном шк	200	0,22	0,17	24,13	98,93
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	23	27	96	720
<b>Полдник</b>						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	3,92	3,42	10,82	89,74
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			18,97	75,88
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	11	12	50	354
<b>Итого за день</b>			34	40	146	1074

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 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>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,3
153,03	Суп рыбный	200	1,43	0,34	17,58	79,1
271,17	Шницель домашний с соусом	110	9,39	14,13	10,89	208,29
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	5,66	5,43	31,33	196,83
280,08	Компот из кураги	180	0,94	0,05	13,51	58,25
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,25	10,02	48,73
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,54	0,16	9,8	46,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>742</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>99</b>	<b>719</b>
<b>Полдник</b>						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	50	7,22	7,74	18,44	172,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			10,02	40,08
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>306</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30</b>	<b>34</b>	<b>150</b>	<b>1025</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 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>Обед</b>						
57,04	Салат из красной фасоли	60	4,52	4,68	8,96	96,04
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
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
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,88
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,29	11,45	55,69
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	24	1,85	0,19	11,76	56,15
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>112</b>	<b>761</b>
<b>Полдник</b>						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,52	162,8
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
1 232,13	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>364</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38</b>	<b>35</b>	<b>164</b>	<b>1125</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 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>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	90	1,94	5,69	8,74	93,93
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
271,21	Чиполлетти из говядины с соусом	110	11,5	9	10,53	169,12
225,08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	41,93	258,5
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	63,44
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,36	14,31	69,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,39	0,25	15,19	72,57
<b>Итого за Обед</b>		<b>861</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>118</b>	<b>822</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	40,63	211,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>313</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38</b>	<b>35</b>	<b>166</b>	<b>1135</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)****Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)****День: понедельник****Неделя: 2****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 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>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.	31	2,36	0,37	14,79	71,93
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,62	0,17	10,29	49,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>742</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>99</b>	<b>749</b>
<b>Полдник</b>						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	7,86	9,15	50,5	315,79
300,08	Чай б/с	200				0
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>51</b>	<b>316</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>150</b>	<b>1065</b>

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

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 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>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	11,71	10,24	7,04	167,16
237,13	Каша гречневая (рассыпчатая)	155	5,85	5,61	32,37	203,37
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	61,62
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	26	2	0,21	12,74	60,85
<b>778</b>		<b>786</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>103</b>	<b>750</b>
<b>Полдник</b>						
315,08	Булочка Российская	100	8,82	8,16	13,52	162,8
34 618,21	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,52
1 232,13	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	15	61,16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>358</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>364</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40</b>	<b>37</b>	<b>154</b>	<b>1114</b>



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

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 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>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
271,23	Митболы с соусом	90	12,15	7,02	11,78	158,9
239,08	Картофель отварной	150/5	3,23	9,27	26,13	200,87
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,3	11,93	58,02
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,92	0,19	12,25	58,39
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>106</b>	<b>756</b>
<b>Полдник</b>						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	50	7,22	7,74	18,44	172,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			10,02	40,08
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>306</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30</b>	<b>35</b>	<b>157</b>	<b>1062</b>

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

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 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>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	1,52	0,12	8,8	42,36
271,04	Котлета домашняя с соусом	100	8,96	9,33	10,35	161,21
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	185	5,8	8,85	35,04	243,01
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	20,92	89
108,13	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,32	12,88	62,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,93	0,2	12,25	58,52
<b>Итого за Обед</b>		<b>837</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>123</b>	<b>859</b>
<b>Полдник</b>						
428,07	Булочка школьная	100	5,82	2,9	40,63	211,9
272,08	Варенец	200	6	5	8	101
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>49</b>	<b>313</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39</b>	<b>37</b>	<b>172</b>	<b>1172</b>

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

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 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>Обед</b>						
25,04	Салат «Степной»	85	2,01	4,32	10,54	89,08
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,86
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11,74	11,28	8,13	181
241,08	Картофельное пюре	175	3,8	6,56	30,38	195,76
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		12,28	49,68
108,13	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	2,08	0,22	20,23	91,22
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>105</b>	<b>755</b>
<b>Полдник</b>						
324,2	Булочка с корицей	50	7,25	7,89	17,3	169,21
112,16	Яблоко	150	0,8		11,16	47,84
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>51</b>	<b>311</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32</b>	<b>35</b>	<b>156</b>	<b>1066</b>

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

Рацион: Меню СОШ (март 2024, 2 см.)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ (март 2024, 2 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>Обед</b>						
23,06	Салат из свеклы отварной	93	1,5	5,75	9,55	95,95
56,05	Суп с домашней лапшой	200	1,68	8	6,4	104,32
443,04	Плов из говядины	230	18,79	14,96	44,85	389,2
293,08	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,6	93,54
108,13	Хлеб пшеничный.	23	1,75	0,28	10,97	53,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	22	1,69	0,18	10,78	51,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>768</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>105</b>	<b>788</b>
<b>Полдник</b>						
579,22	Корж молочный	100	6,7	8,84	20,49	188,32
590,23	Печенье "Мария"	60	3,92	3,42	10,02	86,54
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	15,01	65,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>340</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37</b>	<b>42</b>	<b>151</b>	<b>1128</b>
<b>Итого за период</b>			<b>417</b>	<b>438</b>	<b>1885</b>	<b>13154</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>34,8</b>	<b>36,5</b>	<b>157,1</b>	<b>1096,2</b>

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

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