

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: понедельник

эзон: 01.01-12.31

6

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	60	2,59	3,05	4,79	21,3
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,02	5,23	13	89,4
595,22	Нагетсы куриные с соусом томатным	110	7,26	4,04	16,3	191,3
510,04	Каша гречневая	160	8,06	11,62	34,7	316,5
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,8	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	39	2,6	0,47	13,26	70,6
Итого за Обед		799	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	100	6,79	5,84	43,33	366,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	####	####	####	#VALUE!
Итого за день		1099	####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: вторник

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	3,01	6,84	6,14	82,8
45,08	Суп гороховый	200	5,78	3,23	16,96	114,3
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,08	0,03	12	60
209,08	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	90	7,26	7,67	8	177
241,08	Картофельное пюре	170	3,67	4,58	24,85	154
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	185	0,21		25,9	104,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	38	2,51	0,45	13	68,8
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	10	47
Итого за Обед		778	####	####	####	#VALUE!
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
636,04	Компот из апельсинов	200	0,8	0,06	15	182
Итого за Полдник		300	####	####	####	477
Итого за день		1078	####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: среда

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
25,08	Салат из свеклы с изюмом	60	1,88	3,85	19,3	72,1
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	5,02	5,1	17,9	86,3
444,04	Плов из свинины	210	10,3	12,9	20	466
636,04	Компот из апельсинов	200	0,9	0,06	26,9	182
108,13	Хлеб пшеничный.	28	2,13	0,22	14	65,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	2,38	0,43	12,24	65,2
Итого за Обед		734	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	50	4,73	5,46	30,31	189,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,9	187,56
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
Итого за Полдник		400	####	####	####	#VALUE!
Итого за день		1134	####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: четверг

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,08	Винегрет овощной	60	2	6,08	6,99	78
138,04	Суп картофельный с рисом.	250	1,9	5,2	16,8	122
271,08	Биточек домашний с соусом	90	7,11	7,8	15	175,8
92,04	Рагу из овощей	200	5	4	24,06	165,3
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,7	94
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	42	2,77	0,53	14,3	76,02
Итого за Обед		882	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом.	100	13,26	19,82	25,08	331,7
376,12	Компот из сушеных фруктов (груши)	200	0,44		27,76	113
Итого за Полдник		300	####	####	####	#VALUE!
Итого за день		1182	####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: пятница

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	2,97	5,99	4,96	77,2
42,13	Рассольник ленинградский	200	4,1	3,1	13,36	96,7
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	240	10,3	13,7	48	317,3
289,06	Напиток из шиповника	180	0,83	0,2	20,52	87,3
108,13	Хлеб пшеничный.	27	2,05	0,22	13,3	63,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	35	2,31	0,42	11,9	63,3
Итого за Обед		742	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
573,02	Гребешок из дрожжевого теста	50	3,71	3,12	23,69	168,8
783,22	Чай фруктовый	200	0,04		15,55	62,6
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
Итого за Полдник		400	####	####	####	#VALUE!
Итого за день		1142	####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: суббота

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 1

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
19,06	Салат Здоровье	80	1,72	5,06	7,77	83,5
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	4,26	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное	10	2,93	2,11	0,07	31
226,02	Каша гречневая с филе куриным	245	10,6	11,4	26,3	307,9
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,9	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,1	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
Итого за Обед		809	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		300	####	####	####	#VALUE!
Итого за день		1109	####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: понедельник

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Обед

87,12	Салат из свеклы с растительным маслом	70	1,12	5,6	7,11	83,2
108,05	Суп картофельный с клецками	223	2,09	2,92	13	94,2
523,22	Бифштекс по домашнему	90	7,37	10,1	11,2	233,9
129,08	Гороховое пюре	190	5,78	3,55	11,65	139,1
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23	0,04	28	105
108,13	Хлеб пшеничный.	37	2,81	0,3	18,2	87
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	44	2,9	0,53	14,96	79,6
Итого за Обед		854	####	####	####	#VALUE!

Полдник

543,13	Пирожки печеные с капустой	100	6,73	9,05	37,33	257,7
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	200	0,11		15,66	65,8
Итого за Полдник		300	####	####	####	#VALUE!
Итого за день		1154	####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: вторник

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	2,5	7,5	7,9	103,5
153,22	Суп рыбный	200	2,43	6,5	13,74	95,4
259,07	Жаркое по-домашнему	210	10,1	14,1	24,5	236,9
280,08	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	0,52	0,07	28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,57	0,38	23,1	110,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	52	3,43	0,62	17,8	94,1
Итого за Обед		784	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	100	13,26	19,81	25,07	331,6
702,04	Напиток из клубничного варенья	200			12	48
Итого за Полдник		300	####	####	####	#VALUE!
Итого за день		1084	####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: среда

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
9,08	Салат из моркови с сахаром	75	0,75	1,75	6,28	32,4
47,08	Суп картофельный с вермишелью.	250	1,02	2,93	10,07	52,3
217,08	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	100	10,4	10	2,77	208,33
510,04	Каша гречневая	170	7,5	12,34	36,8	336,3
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	48	3,65	0,38	23,6	112,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	53	3,5	0,63	17,7	94,12
Итого за Обед		896	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
772,04	Булочка с маком	50	4,52	4,25	30,36	178
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,9	187,56
Итого за Полдник		400	####	####	####	#VALUE!
Итого за день		1296	####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: четверг

ззон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,2	Винегрет овощной	80	1,7	8,11	9,32	102,3
42,08	Рассольник ленинградский	250	5,1	3,9	16,7	113,4
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	8,1	6,51	3,73	140,2
241,08	Картофельное пюре	170	3,67	4,58	24,85	154
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,23		28	113,4
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,15
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	31	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		877	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
428,07	Булочка школьная	100	8,82	2,9	65,63	323,9
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		300	####	####	####	#VALUE!
Итого за день		1177	####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: пятница

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
2,08	Салат "Витаминный"	75	2,56	7,58	8,21	104,8
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,09	3,82	13,44	84,3
210,05	Гуляш из филе кур	100	8,17	5,97	3,55	117,6
291,13	Макароны отварные	150	4,23	4,35	42,05	224,3
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,06		12	48
108,13	Хлеб пшеничный.	29	2,2	0,23	14,3	68,2
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	37	2,44	0,44	12,58	67
Итого за Обед		791	####	####	####	#VALUE!
Полдник						
786,04	Булочка творожная	100	13,3	3,6	55,6	295
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		300	####	####	####	#VALUE!
Итого за день		1091	####	####	####	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ (окт 2024, 2 см)

День: суббота

эзон: 01.01-12.31

Неделя: 2

раст: Меню СОШ (окт

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Обед

25,08	Салат из свеклы с черносливом.	76	1,31	4,62	6,98	94,4
102,17	Суп картофельный с фасолью	250	2,56	5,21	12,99	109
492,04	Плов из птицы	230	15,5	13	41,63	379,5
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			17,9	187,56
108,13	Хлеб пшеничный.	21	1,6	0,17	10,4	49,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	21	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		798	####	####	####	#VALUE!

Полдник

579,13	Корж молочный	100	6,79	12,38	68,6	413,1
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
Итого за Полдник		300	####	####	####	#VALUE!
Итого за день		1098	####	####	####	#VALUE!

