

|  |
| --- |
| **Обед** |
| 25 | Салат из свеклы с яблоками  | 60 | 0,68 | 3,11 | 5,95 | 54,96 |
| 129 | Суп картофельный с горохом с мясом птицы | 250/35 | 6,62 | 3,88 | 28,57 | 175,69 |
| 118 | Рагу овощное с мясом птицы | 150 | 12,96 | 15,24 | 12,02 | 237,8 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 50 | 3 | 0,40 | 22,00 | 104 |
| **Итого за Обед** |  | 23,46 | 22,63 | 78,54 | 612,45 |
| **Итого за день** |  | 44,32 | 45,13 | 118,14 | 1135,41 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)** |
| **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**  |
| 401 | Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 |
| 445 | Котлеты из мяса птицы с томатным соусом  | 75/40 | 9,97 | 11,9 | 8,87 | 182,53 |
| 211 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5 | 6,00 | 4,30 | 37,10 | 210,0 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 39 | Яблоко |   | 215 | 0,8 | 0,5 | 12,25 | 59,0 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 30 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| **Итого за Завтрак**  |  | 20,77 | 17,20 | 95,72 | 621,53 |
| **Обед** |
| 53 | Щи из свежей капусты с мясом птицы | 200/35 | 1,70 | 4,90 | 7,40 | 81,00 |
| 81 | Рыба, тушенная с овощами  | 50/60 | 9,15 | 7,03 | 1,96 | 108,13 |
| 611 | Рис припущенный | 150 | 4,55 | 7,88 | 46,75 | 275,89 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 50 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| **Итого за Обед** |  | 19,40 | 20,31 | 93,59 | 634,92 |
| **Итого за день** |  | 40,17 | 37,51 | 189,31 | 1256,45 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)** |
| **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**  |
| 401 | Бутерброд с маслом | 35 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 |
| 121 | Каша рисовая молочная | 230/6 | 6,30 | 10,20 | 37,90 | 247,0 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 30 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 582 | Йогурт  | 120 | 10 | 16,5 | 75,5 | 470 |
| **Итого за Завтрак**  | 10,36 | 16,50 | 75,50 | 469,88 |
| **Обед** |
| 2 | Салат из моркови | 60 | 1,38 | 3,08 | 7,01 | 62,12 |
| 56 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы | 250/35 | 2,03 | 5,67 | 10,16 | 100,62 |
| 445 | Котлеты из мяса птицы  | 75 | 10,00 | 11,80 | 8,34 | 179,00 |
| 302 | Каша гречневая вязкая с соусом томатным | 150/20 | 4,77 | 4,86 | 21,48 | 148,55 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 50 | 3 | 0,4 | 22,0 | 104 |
| **Итого за Обед** | 21,38 | 25,81 | 78,99 | 634,29 |
| **Итого за день** | 31,74 | 42,31 | 154,49 | 1104,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 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**  |
| 401 | Бутерброд с маслом | 35 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 |
| 131 | Плов из мяса птицы  | 250 | 15,21 | 16,65 | 37,28 | 359,21 |
| 282 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 |   |   | 9,7 | 39 |
| 39 | Яблоко |   | 215 | 0,8 | 0,5 | 12,3 | 59 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 30 | 4,0 | 0,50 | 27,50 | 130 |
| **Итого за Завтрак**  | 20,01 | 17,65 | 86,73 | 586,96 |
| **Обед** |
| 2 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1,38 | 3,08 | 7,01 | 62,12 |
| 54 | Рассольник ленинградский с мясом птицы | 250/35 | 2,09 | 5,01 | 13,9 | 109,77 |
| 445 | Котлеты из мяса птицы с томатным соусом  | 75/40 | 10,00 | 8,00 | 8,34 | 179,00 |
| 138 | Картофельное пюре  | 150 | 3,95 | 6,09 | 26,5 | 177,19 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 50 | 3,2 | 0,40 | 22,00 | 104 |
| 720 | Вафли | 50 | 20,0 | 21,00 | 83,70 | 603 |
| **Итого за Обед** | 19,24 | 19,50 | 80,74 | 609,96 |
| **Итого за день** | 39,25 | 37,15 | 167,47 | 1196,92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)** |
| **Рацион: Школьное меню**  |  | **День:** | понедельник |
|  |  |  | **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**  |
| 401 | Бутерброд с маслом | 35 | 0,06 | 5,8 | 0,1 | 52,88 |
| 78 | Жаркое по-домашнему | 275 | 15,00 | 16,20 | 2,00 | 214,08 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 30 | 4 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 725 | Печенье | 50 | 20 | 17,0 | 40,0 | 384 |
| **Итого за Завтрак**  | 19,00 | 16,70 | 39,50 | 384,08 |
| **Обед** |
| 25 | Салат из свеклы с яблоками  | 60 | 0,68 | 3,11 | 5,95 | 54,96 |
| 129 | Суп картофельный с горохом с мясом птицы | 250/35 | 6,62 | 3,88 | 28,57 | 175,69 |
| 233 | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе  | 75/50 | 20,00 | 18,00 | 3,00 | 252,00 |
| 211 | Макаронные изделия отварные с маслом  | 150/5 | 6,00 | 4,30 | 37,10 | 210,0 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 50 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 |
| 582 | Йогурт  | 120 | 10 | 16,5 | 75,5 | 470 |
| **Итого за Обед** | 36,50 | 29,69 | 106,62 | 836,65 |
| **Итого за день** | 55,50 | 46,39 | 146,12 | 1220,73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)** |
| **Рацион: Школьное меню**  |  | **День:** | вторник |
|  |  |  | **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**  |
| 123 | Каша пшенная молочная | 230/6 | 8,40 | 10,30 | 38,80 | 282,00 |
| 401 | Бутерброд с маслом | 35 | 9,70 | 9,90 | 30,80 | 256,00 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 9,98 | 39,9 |
| 39 | Яблоко |   | 215 | 0,8 | 0,5 | 12,25 | 58,8 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 30 | 4,0 | 0,5 | 28 | 130 |
| **Итого за Завтрак**  | 22,90 | 21,20 | 119,33 | 766,65 |
| **Обед** |
| 2 | Салат из моркови | 60 | 1,38 | 3,08 | 7,01 | 62,12 |
| 53 | Щи из свежей капусты с мясом птицы | 250/35 | 1,70 | 4,90 | 7,40 | 81,00 |
| 132 | Плов из мяса птицы  | 250 | 15,21 | 16,65 | 37,28 | 359,21 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 50 | 3 | 4,0 | 22,0 | 104 |
| **Итого за Обед** | 21,5 | 28,6 | 83,7 | 646,3 |
| **Итого за день** | 44,39 | 49,83 | 203,02 | 1412,98 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)** |
| **Рацион: Школьное меню**  |  | **День:** | среда |
|  |  |  | **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**  |
| 401 | Бутерброд с маслом | 35 | 9,70 | 9,90 | 30,80 | 256,00 |
| 502 | Котлеты из мяса птицы  | 75 | 9,95 | 9,48 | 8,57 | 159,02 |
| 138 | Картофельное пюре  | 150 | 3,95 | 6,09 | 26,5 | 177,19 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 1 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 30 | 4,0 | 0,5 | 27,5 | 130 |
| 38 | Апельсин  | 190 | 2 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| **Итого за Завтрак**  | 17,90 | 16,07 | 72,57 | 506,21 |
| **Обед** |
| 56 | Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы | 250/35 | 2,03 | 5,67 | 10,16 | 100,62 |
| 423 | Котлеты рыбные  | 60/40 | 7,86 | 6,26 | 8,12 | 120,8 |
| 211 | Макаронные изделия отварные с соусом томатным | 150/5 | 5,82 | 4,31 | 37,08 | 210,5 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 50 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 |
| 720 | Вафли | 50 | 20,0 | 21,00 | 83,70 | 603 |
| **Итого за Обед** | 18,91 | 16,64 | 87,36 | 575,92 |
| **Итого за день** | 36,81 | 32,71 | 159,93 | 1082,13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)** |
| **Рацион: Школьное меню**  |  | **День:** | четверг |
|  |  |  | **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**  |
| 401 | Бутерброд с маслом | 35 | 9,70 | 9,90 | 30,80 | 256,00 |
| 122 | Каша манная молочная |   | 7,50 | 10,20 | 36,70 | 268,0 |
| 282 | Кисель витаминизированный "Витошка" | 200 |   |   | 9,7 | 39 |
| 39 | Яблоко | 190 | 0,8 | 0,5 | 12,3 | 59 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 30 | 4,0 | 0,50 | 27,50 | 130 |
| **Итого за Завтрак**  | 12,30 | 11,20 | 86,15 | 495,75 |
| **Обед** |
| 53 | Щи из свежей капусты с мясом птицы | 250/35 | 1,70 | 4,90 | 7,40 | 81,00 |
| 78 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы | 275 | 15,00 | 16,20 | 2,00 | 214,08 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 50 | 4,0 | 0,50 | 27,50 | 130 |
| **Итого за Обед** | 19,00 | 16,70 | 39,50 | 384,08 |
| **Итого за день** | 31,30 | 27,90 | 125,65 | 879,83 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)** |
| **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**  |
| 80 | Рыба, тушенная с овощами  | 50/60 | 9,20 | 7,00 | 2,00 | 108,00 |
| 610 | Рис припущенный | 150 | 3,79 | 6,54 | 38,96 | 229,69 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 30 | 4,0 | 0,5 | 28 | 130 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 582 | Йогурт  | 120 | 10 | 16,5 | 75,5 | 470 |
| **Итого за Завтрак**  |  | 27,39 | 30,54 | 153,96 | 977,69 |
| **Обед** |
| 25 | Салат из свеклы с яблоками  | 60 | 0,68 | 3,11 | 5,95 | 54,96 |
| 54 | Рассольник ленинградский с мясом птицы | 250/35 | 2,09 | 5,01 | 13,9 | 109,77 |
| 118 | Рагу овощное с мясом птицы | 150 | 12,96 | 15,24 | 12,02 | 237,8 |
| 283 | Чай с сахаром  | 200 |   |   | 10,00 | 40,0 |
| 420 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания  | 50 | 4,0 | 0,5 | 28 | 130 |
| **Итого за Обед** | 19,73 | 23,86 | 69,37 | 572,53 |
| **Итого за день** | 47,12 | 54,40 | 223,33 | 1550,22 |
| **Итого за период** | 424,40 | 422,13 | 1649,91 | 12291,59 |
| **Итого за период** | 42,44 | 42,21 | 164,99 | 1229,16 |