

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                   |
| 80,62                   | Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)                      | 50/50        | 10,18                | 7,78  | 2,17   | 119,99                            |
| 610,03                  | Рис припущенный  | 150          | 3,79                 | 6,54  | 38,96  | 229,69                            |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,7    | 39                                |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 17,97                | 14,82 | 78,33  | 518,68                            |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                   |
| 53,42                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 200/10       | 1,68                 | 4,86  | 7,36   | 80,73                             |
| 233,23                  | Мясо птицы, припущенное в томатном соусе                   | 45/45        | 19,83                | 17,99 | 2,93   | 251,97                            |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/5        | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,5                             |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                              |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                               |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 33,73                | 27,96 | 97,75  | 775,10                            |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 51,70                | 42,78 | 176,08 | 1293,78                           |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Школьное меню

День: вторник  
 Неделя: 1

| №<br>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>          |  |              |                      |       |        |                                |
| 649,09                  | Морковь отварная с растительным маслом                     | 30           | 0,42                 | 1,83  | 2,25   | 27,59                          |
| 78,03                   | Омлет запеченный с сыром                                   | 120          | 14,97                | 16,15 | 1,97   | 214,08                         |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200          | 0,06                 | 0,01  | 10,19  | 42,28                          |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 22,65                | 21,69 | 46,41  | 475,95                         |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |
| 25,09                   | Салат из свеклы с яблоками                                 | 60           | 0,68                 | 3,11  | 5,95   | 54,96                          |
| 129,08                  | Суп картофельный с горохом и гречками                      | 200/15       | 6,62                 | 3,88  | 28,57  | 175,69                         |
| 118,08                  | Рагу овощное с отварным мясом                              | 160          | 12,96                | 15,24 | 12,02  | 237,8                          |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель                                  | 200          |                      |       | 23,5   | 95                             |
| 420,09                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25           | 2                    | 0,25  | 13,75  | 65                             |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 25,46                | 22,88 | 102,19 | 716,45                         |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 48,11                | 44,57 | 148,60 | 1192,40                        |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Школьное меню

День: среда  
 Неделя: 1

| №<br>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>          |  |              |                      |       |        |                                |
| 445,3                   | Биточки мясные с томатным соусом                           | 60/40        | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53                         |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/5        | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,5                          |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 19,79                | 16,71 | 83,43  | 562,93                         |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |
| 450,13                  | Суп картофельный с клецками                                | 250          | 1,72                 | 6,27  | 11,83  | 110,91                         |
| 80,55                   | Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)                      | 45/45        | 9,15                 | 7,03  | 1,96   | 108,13                         |
| 611,02                  | Рис припущенный  | 180          | 4,55                 | 7,88  | 46,75  | 275,89                         |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 22,62                | 22,08 | 116,42 | 752,83                         |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 42,41                | 38,79 | 199,85 | 1315,76                        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>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>          |  |              |                      |       |        |                                |
| 227,7                   | Запеканка из творога со сгущенным молоком                  | 110/10       | 23,37                | 8,57  | 21,09  | 259,1                          |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 401,08                  | Масло сливочное  | 8            | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                          |
| 38,59                   | Яблоко   | 125          | 0,5                  | 0,5   | 12,25  | 58,75                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 27,93                | 15,37 | 70,92  | 540,63                         |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |
| 56,13                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 250/10       | 2,03                 | 5,67  | 10,16  | 100,62                         |
| 445,35                  | Котлеты мясные с томатным соусом                           | 60/30        | 9,87                 | 11,79 | 8,34   | 178,98                         |
| 302                     | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/5        | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                         |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 23,87                | 23,22 | 95,86  | 686,05                         |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 51,80                | 38,59 | 166,78 | 1226,68                        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Школьное меню

День: пятница  
 Неделя: 1

| №<br>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>          |  |              |                      |              |               |                                |
| 181,39                  | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 150/10       | 4,6                  | 9,96         | 32,25         | 237,47                         |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |              | 9,7           | 39                             |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45           | 3,6                  | 0,45         | 24,75         | 117                            |
| 27,01                   | Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66         |               | 35                             |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2          | 4,5           | 62                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>14,03</b>         | <b>16,27</b> | <b>71,20</b>  | <b>490,47</b>                  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |
| 54,47                   | Рассольник ленинградский со сметаной                       | 200/10       | 2,09                 | 5,01         | 13,9          | 109,77                         |
| 502,53                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)             | 60/30        | 9,95                 | 9,48         | 8,57          | 159,02                         |
| 138,06                  | Картофельное пюре  | 180          | 3,95                 | 6,09         | 26,5          | 177,19                         |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |              | 9,98          | 39,9                           |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45           | 3,6                  | 0,45         | 24,75         | 117                            |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 88                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>22,79</b>         | <b>21,43</b> | <b>102,10</b> | <b>690,88</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>36,82</b>         | <b>37,70</b> | <b>173,30</b> | <b>1181,35</b>                 |



Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>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>          |  |              |                      |       |        |                                |
| 211,56                  | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 160          | 9,43                 | 12,55 | 33,06  | 283,91                         |
| 282,11                  | Чай витаминизированный                                     | 200          |                      |       | 9,7    | 39                             |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 401,08                  | Масло сливочное  | 8            | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                          |
| 38                      | Яблоко   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 13,89                | 19,25 | 80,16  | 552,79                         |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |
| 56,21                   | Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной                | 250/10       | 2,14                 | 5,76  | 11,48  | 107,06                         |
| 131,80                  | Плов из мяса птицы (филе)                                  | 180          | 15,21                | 16,65 | 37,28  | 359,21                         |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 23,75                | 23,21 | 99,14  | 698,17                         |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 37,64                | 42,46 | 179,30 | 1250,96                        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                   |
| 506,25                  | Тефтели из говядины с томатным соусом                      | 60/40        | 8,76                 | 12,21 | 8,85   | 180,64                            |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 130/4        | 4,13                 | 3,97  | 18,61  | 126,54                            |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                              |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                               |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 19,29                | 19,78 | 63,94  | 513,08                            |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                   |
| 25,23                   | Салат из свеклы с растительным маслом                      | 60           | 1,12                 | 5,07  | 6,58   | 76,37                             |
| 66,63                   | Суп-лапша  | 200          | 2,22                 | 4,23  | 12,49  | 97,08                             |
| 97,64                   | Жаркое по-домашнему  | 180          | 11,56                | 14,11 | 21,08  | 257,88                            |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                              |
| 420,06                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                               |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 22,1                 | 24,3  | 96,0   | 689,2                             |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 41,39                | 44,09 | 159,97 | 1202,31                           |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Школьное меню

День: среда  
 Неделя: 2

| №<br>реп.               | 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>          |  |              |                      |       |        |                                |
| 131,79                  | Плов из мяса птицы (филе)                                  | 170          | 14,37                | 15,78 | 35,23  | 339,82                         |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30           | 2,4                  | 0,3   | 16,5   | 78                             |
| 401,08                  | Масло сливочное  | 8            | 0,06                 | 5,8   | 0,1    | 52,88                          |
| 38                      | Яблоко   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 17,23                | 22,28 | 71,61  | 557,60                         |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |
| 53,39                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 200/5        | 1,55                 | 4,11  | 7,18   | 72,63                          |
| 96,19                   | Гуляш  | 45/45        | 13,78                | 15,03 | 3,18   | 203,03                         |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/5        | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,5                          |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                           |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4   | 22     | 104                            |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 27,55                | 24,25 | 97,82  | 718,06                         |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 44,78                | 46,53 | 169,43 | 1275,66                        |



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                                   |
| 469,02                  | Фрикадельки мясные с томатным соусом                       | 60/40        | 9,25                 | 9,84         | 7,96          | 157,63                            |
| 138,21                  | Картофельное пюре  | 160          | 3,5                  | 5,42         | 23,6          | 157,53                            |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром                                    | 200          | 0,06                 | 0,01         | 10,19         | 42,28                             |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4          | 22            | 104                               |
| 27,01                   | Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66         |               | 35                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>18,65</b>         | <b>18,33</b> | <b>63,71</b>  | <b>496,44</b>                     |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                   |
| 2,10                    | Салат из белокочанной капусты с морковью                   | 60           | 1,38                 | 3,08         | 7,01          | 62,12                             |
| 67,32                   | Свекольник со сметаной                                     | 200/10       | 2,25                 | 4,93         | 14,74         | 112,75                            |
| 423,18                  | Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом             | 60/40        | 7,86                 | 6,26         | 8,12          | 120,8                             |
| 302,01                  | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 150/10       | 4,81                 | 8,49         | 21,54         | 181,60                            |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель                                  | 200          |                      |              | 23,5          | 95                                |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 45           | 3,6                  | 0,45         | 24,75         | 117                               |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 88                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>23,10</b>         | <b>23,61</b> | <b>118,06</b> | <b>777,27</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>41,75</b>         | <b>41,94</b> | <b>181,77</b> | <b>1273,71</b>                    |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

| № 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>          |  |              |                      |        |         |                                |
| 493,02                  | Каша молочная "Дружба" с маслом                            | 150/5        | 4,86                 | 6,72   | 26,35   | 185,91                         |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |        | 9,98    | 39,9                           |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4    | 22      | 104                            |
| 401                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25   | 0,13    | 66,1                           |
| 27,01                   | Сыр (порциями)   | 10           | 2,63                 | 2,66   |         | 35                             |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания                 | 100          | 3,2                  | 3,2    | 4,5     | 62                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 13,97                | 20,23  | 62,96   | 492,91                         |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |        |         |                                |
| 129,2                   | Суп картофельный с горохом                                 | 250          | 5,91                 | 4,55   | 19,49   | 142,91                         |
| 502,53                  | Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)             | 60/30        | 9,95                 | 9,48   | 8,57    | 159,02                         |
| 211,47                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 150/10       | 5,86                 | 7,93   | 37,14   | 243,55                         |
| 294,01                  | Компот из свежих плодов                                    | 200          | 0,16                 | 0,16   | 18,89   | 78,65                          |
| 420,02                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 3,2                  | 0,4    | 22      | 104                            |
| 421,11                  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 40           | 3,2                  | 0,4    | 18,4    | 88                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 28,28                | 22,92  | 124,49  | 816,13                         |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 42,25                | 43,15  | 187,45  | 1309,04                        |
| <b>Итого за период</b>  |  |              | 438,65               | 420,60 | 1742,53 | 12521,65                       |
| <b>Итого за период</b>  |  |              | 43,87                | 42,06  | 174,25  | 1252,17                        |