

Согласовано:



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Для питания школьников в общеобразовательных учреждениях

МАОУ СОШ № 9

Для детей 12 лет и старше

Рацион: завтрак, обед

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 1 (понедельник)						
Завтрак						
302	Каша рисовая молочная	250,00	4,80	5,76	50,04	291,60
15	Сыр порц	30,00	10,96	8,86	1,00	57,50
14	Масло сл	10,00	0,10	0,20	0,13	66,00
376	Чай каркадэ	200,00	0,20	0,00	0,30	34,00
Пр	Хлеб пшеничный	60,00	3,60	0,40	23,20	158,00
ИТОГО на завтрак		550,00	19,66	15,22	74,67	607,10
Обед						
52	Салат из свеклы с м/р	100,00	0,76	6,09	2,38	77,70
102	Суп с макаронами и мясом	250,00	7,50	4,30	16,10	112,30
294	Тефтеля куриная с соусом	100,00	20,97	20,97	44,61	230,00
302	Греча отварная	180,00	8,82	9,33	31,56	266,75
388	Компот из свеж.ягод	200,00	0,40	0,20	23,80	100,00
Пр	Хлеб ржаной	20,00	2,00	1,00	14,00	69,00
ИТОГО на обед		850,00	40,45	41,89	87,84	855,75
ИТОГО за день		1400,00	60,11	57,11	162,51	1462,85

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 2 (вторник)						
Завтрак						
222	Творожная запеканка со ст.молоком	220,00	30,93	22,89	36,00	329,60
Пр	Фрукт (банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00
379	Напиток кофейный на молоке	200,00	1,40	2,00	22,40	126,00
Пр	Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,20	11,60	52,70
	ИТОГО на завтрак	550,00	35,63	25,59	91,00	604,30
Обед						
20	Салат из св.огурцов с м/р	100,00	1,66	4,18	8,19	77,30
102	Суп гороховый с мясом	250,00	2,40	4,00	20,60	168,00
288	Голубцы ленивые	280,00	4,50	5,76	21,42	397,03
388	Напиток из шиповника	200,00	0,13	0,10	27,01	100,00
Пр	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,40	31,40	138,00
	ИТОГО на обед	870,00	12,69	14,44	108,62	880,33
	ИТОГО за день	1420,00	48,32	40,03	199,62	1484,63

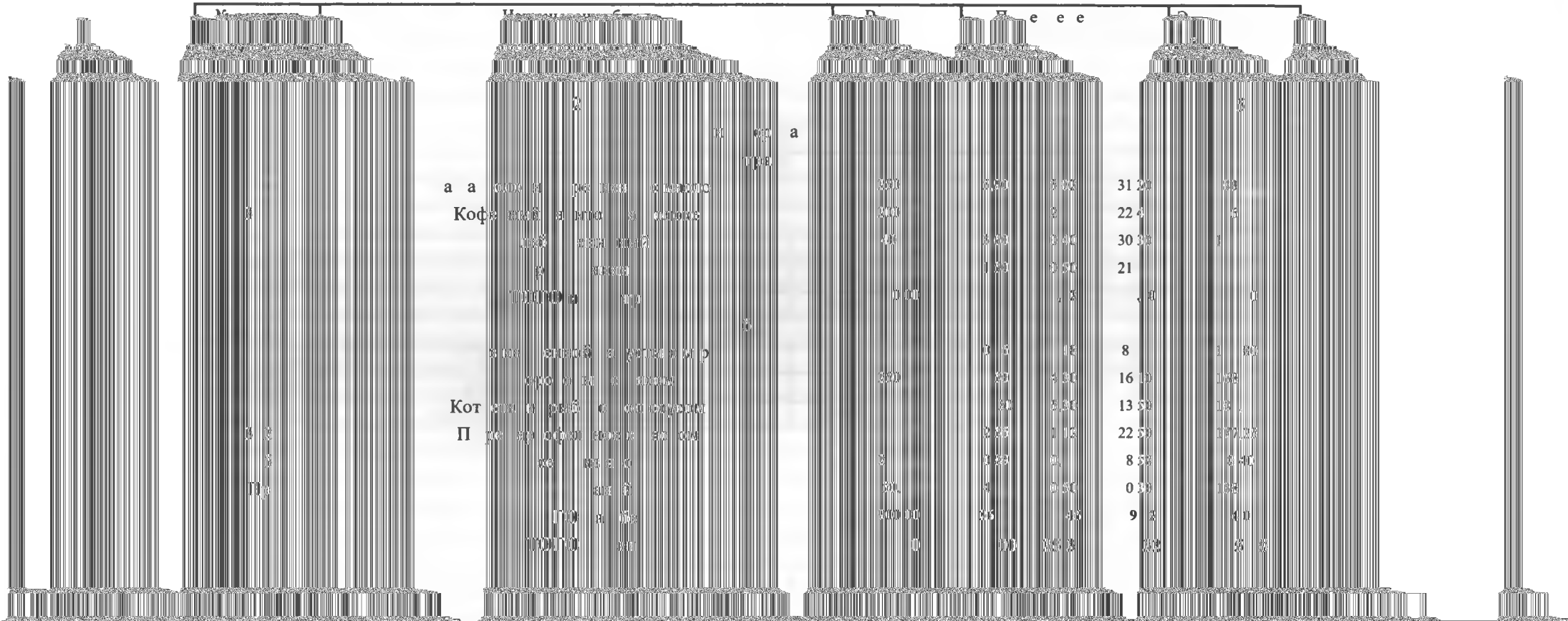
№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 3 (среда)						
Завтрак						
302	Омлет натуральный	230,00	20,00	22,10	37,53	213,50
Пр	Зеленый горошек	20,00	0,88	0,07	2,50	13,80
14	Масло сл	10,00	0,10	7,20	0,13	66,10
382	Какао на молоке	200,00	4,20	4,00	14,00	130,00
Пр	Хлеб пшеничный	40,00	3,60	0,40	23,20	103,40
Пр	Хлеб ржаной	50,00	2,00	0,25	15,15	138,00
	ИТОГО на завтрак	550,00	30,78	34,02	92,51	664,80
Обед						
20	Помидор свежий	100,00	1,13	6,90	4,72	89,10
88	Щи св кап со смет и мясом (свинина)	250,00	2,80	7,00	16,20	139,50
229	Рыба тушеная в том. соусе	100,00	9,24	5,23	4,35	190,00
312	Пюре картофельное	200,00	3,40	1,50	29,40	187,00
348	Компот из изюма	200,00	1,00	0,10	34,20	113,00
Пр	Хлеб ржаной	30,00	3,00	0,40	22,70	103,50
	ИТОГО на обед	880,00	20,57	21,13	111,57	822,10
	ИТОГО за день	1430,00	51,35	55,15	204,08	1486,90

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 4 (четверг)						
Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	200,00	9,29	10,01	22,71	278,00
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	10,40	2,00	22,40	116,00
Пр	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	57,00
Пр	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,20	11,60	158,00
	ИТОГО на завтрак	560,00	21,89	12,61	66,51	609,00
Обед						
20	Салат из сол.огурцов с м/р	100,00	1,41	5,08	9,02	87,40
99	Суп фасолевый с мясом и смет	250,00	2,80	6,30	15,30	126,50
462	Биточек куриный с соусом	100,00	5,00	6,40	23,80	192,25
305	Рис отварной	200,00	4,00	5,00	46,00	182,25
358	Компот из яблок	200,00	0,20	0,20	27,20	121,00
Пр	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,60	30,40	138,00
	ИТОГО на обед	890,00	17,41	23,58	151,72	847,40
	ИТОГО за день	1450,00	39,30	36,19	218,23	1456,40

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 5 (пятница)						
Завтрак						
182	Каша пшенная	250,00	25,00	24,80	38,60	278,00
15	Сыр порц	30,00	10,96	8,86	1,00	67,50
14	Масло сл.	10,00	0,20	14,40	0,26	66,00
377	Чай с лимоном	200,00	4,51	1,14	7,71	57,80
Пр	Хлеб пшеничный	60,00	3,60	0,40	23,20	158,10
	ИТОГО на завтрак	550,00	44,27	49,60	70,77	627,40
Обед						
20	Салат из огурцов и помидор с м/р	100,00	0,67	6,09	1,71	77,70
54	Суп рыбный со сметаной	250,00	6,05	5,30	7,90	137,60
263	Рагу овощное с мясом	300,00	1,95	6,03	16,77	370,00
346	Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,20	27,20	94,20
Пр	Хлеб ржаной	60,00	4,00	0,60	30,40	207,00
	ИТОГО на обед	910,00	12,87	18,22	83,98	886,50
	ИТОГО за день	1460,00	57,14	67,82	154,75	1513,90

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
182	Каша молочная дружба	250,00	20,00	19,84	30,88	305,20
14	Масло сл.	10,00	0,10	0,20	0,13	66,00
376	Чай фрукт.	200,00	0,20	0,00	0,30	60,00
15	Сыр (порциями)	30,00	10,96	8,86	1,00	107,50
Пр	Хлеб пшеничный	60,00	3,60	0,40	23,20	105,40
	ИТОГО на завтрак	550,00	34,86	29,30	55,51	644,10
Обед						
20	Помидор свежий	100	1,13	6,9	4,72	79,1
106	Рассольник со смет. и мясом	250	3	6	23,16	154,1
281	Котлета мясная с том. соусе (свин)	100	19,2	17,5	3,2	207,3
204	Макароны отварные	200,00	7,36	7,86	16,60	187,00
350	Компот из свежих из ягод	200,00	0,13	0,10	27,01	109,40
Пр	Хлеб пшеничный	50,00	3,60	0,40	23,20	138,00
	ИТОГО на обед	900,00	34,42	38,76	97,89	874,90
	ИТОГО за день	1450,00	69,28	68,06	153,40	1519,00

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 7 (вторник)						
Завтрак						
222	Пудинг творожный с изюмом с соусом яблочным	220,00	22,71	16,17	36,49	322,50
378	Чай с молоком	200,00	1,40	1,60	16,40	64,70
Пр	Фрукт(апельсин)	100,00	0,90	0,20	8,10	53,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,60	0,40	23,20	105,40
	ИТОГО на завтрак	560,00	28,61	18,37	84,19	545,60
Обед						
54	Салат огурцов и помидор с м/р	100,00	0,67	6,09	1,71	97,30
92	Щи из кв.капусты со сметаной	250,00	2,80	7,00	16,20	136,50
265	Плов из мяса	280,00	16,81	8,23	30,07	390,80
346	Компот из citrusовых	200,00	4,05	4,00	20,20	95,00
Пр	Хлеб ржаной	40,00	2,00	0,20	15,15	138,00
	ИТОГО на обед	870,00	26,33	25,52	83,33	857,60
	ИТОГО за день	1430,00	54,94	43,89	167,52	1403,20



α α

Κοφ

Κοτ

Π

31 20

22 4

30 30

21

8

16 10

13 50

22 50

8 50

0 30

9 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

31 20

22 4

30 30

21

8

16 10

13 50

22 50

8 50

0 30

9 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

0 3

