





**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ 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>Завтрак</b>						
382,08	Бутерброд с повидлом	40	1,5	0,58	22,78	101,9
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9,73	13,29	37,57	246,8
112,16	Яблоко (вит)	160	0,64		18,08	74,9
286,08	Кофейный напиток с молоком.	180	2,79	2,25	18,8	106,6
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>611</b>	<b>16,64</b>	<b>16,33</b>	<b>110,1</b>	<b>591,3</b>
<b>Обед</b>						
68,22	Салат из моркови "По-корейски"	80	1,02	4,06	6,26	65,6
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	1,52	5,33	8,65	88,9
595,22	Наггетсы куриные	80/30	11,96	7,04	17,38	190,5
510,04	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303
512,13	Компот из плодов сушеных	200	0,3		20,1	81
108,13	Хлеб пшеничный.	33	2,51	0,26	16,34	77,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>803</b>	<b>27,69</b>	<b>27,85</b>	<b>120,18</b>	<b>860,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,33</b>	<b>44,18</b>	<b>230,28</b>	<b>1452,2</b>

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

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: вторник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ 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>Завтрак</b>						
14,08 с	Шницель припущенный из птицы	60	10,6	9,9	11,58	118,52
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
520,04	Картофельное пюре	165	3,67	4,53	24,63	154
590,13	Сушки	200	2,2	0,4	14	68
300,08	Чай с сахаром	20			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	28	2,12	0,22	13,86	65,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	<b>18,75</b>	<b>16,15</b>	<b>80,64</b>	<b>483,12</b>
<b>Обед</b>						
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2,98	6	6,14	82,5
45,07	Суп гороховый	200	4,67	6,11	10,89	79
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
180,08	Азу по-татарски	30/70	9,67	7,24	7,08	132,2
227,12	Макароны отварные	150	4,23	4,17	42,05	222,6
348,07	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	24,98	101,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	29	1,91	0,35	9,86	52,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>734</b>	<b>24,04</b>	<b>23,92</b>	<b>112,6</b>	<b>730,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,79</b>	<b>40,07</b>	<b>193,2</b>	<b>1213,62</b>

№ 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>						
246,08	Помидоры свежие	60	0,53	0,12	2,33	10,8
444,04	Плов из свинины	30/170	14,04	21,88	45,59	443,9
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,28	105,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>18,01</b>	<b>22,38</b>	<b>85,69</b>	<b>622,9</b>
<b>Обед</b>						
13,12	Салат из свежих огурцов	70	0,46	5	1,72	53,72
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	6,46	8,51	98,86
842,02	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным 60/30	90	10,09	8,97	7,44	150,7
5,15	Перловка с овощами	170	4,91	7,49	31,71	213,8
636,04	Компот из апельсина	200	0,8	0,06	15	182
108,13	Хлеб пшеничный.	26	3,19	0,34	20,79	98,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	3,3	0,6	17,38	90,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>786</b>	<b>24,42</b>	<b>28,92</b>	<b>102,6</b>	<b>888,28</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,43</b>	<b>51,3</b>	<b>188,2</b>	<b>1511,18</b>

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

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: четверг

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ 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>Завтрак</b>						
380,08	Бутерброд с маслом	30	1,91	4,35	12,78	97,9
271,08	Биточек домашний с соусом	90	9,15	11,8	9,76	175,8
92,08	Рагу из овощей	150	2,75	4,34	18,42	123,75
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	26	1,98	0,21	12,87	61,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501</b>	<b>15,84</b>	<b>20,71</b>	<b>68,98</b>	<b>519,35</b>
<b>Обед</b>						
35,12	Салат "Бурячок"	60	1,14	3,07	5,74	58,3
138,04	Суп картофельный с рисом.	200	3,84	4,16	13,2	97,6
491,04	Чахохбили из куриного филе	100	7,8	7,6	6,41	127
129,08	Гороховое пюре	150	17,28	8,38	39,8	267,7
389,17	Сок фруктовый	190	0,95		19,19	80,6
108,13	Хлеб пшеничный.	22	1,67	0,18	10,89	51,7
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>742</b>	<b>34</b>	<b>23,63</b>	<b>102</b>	<b>719,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,84</b>	<b>44,34</b>	<b>171</b>	<b>1238,45</b>



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

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: пятница

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ 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>						
382,08	Бутерброд с повидлом	40	1,5	0,58	22,78	101,9
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом ТТК	220	11	11,6	44	286
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	54	4,1	0,43	26,73	126,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>548</b>	<b>19,15</b>	<b>15,91</b>	<b>133,7</b>	<b>716,6</b>
<b>Обед</b>						
5,08	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	3,48	5,99	4,95	77,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	2,18	3,19	13,36	90,5
388,04	Биточки рыбные (горбуша)	60	10,88	8,52	5,18	125,6
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
241,08	Картофельное пюре	160	3,46	4,27	23,18	145
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,81	94,06
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,99	0,36	10,2	54,34
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>26,23</b>	<b>24,1</b>	<b>101,7</b>	<b>705,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,38</b>	<b>40,01</b>	<b>235,4</b>	<b>1421,8</b>

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

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: суббота

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ 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>						
555,22	Чиполлетти из говядины	90	9,3	7,5	10,24	131,1
510,04	Каша гречневая	170	4,9	5,66	27,09	179
590,13	Сушки	20	2,2	0,4	14	68
298,08	Чай с молоком.	200	2,32	2	18,84	102,6
108,13	Хлеб пшеничный.	53	4,03	0,42	26,24	124,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>533</b>	<b>22,75</b>	<b>15,98</b>	<b>96,41</b>	<b>605,3</b>
<b>Обед</b>						
19,06	Салат Здоровье	60	1,29	3,8	5,83	62,66
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	2,03	5,56	12,1	94,8
357,13	Мясо отварное (для 1 бл)	5	1,47	1,05	0,04	15,5
255,04	Печень по-строгановски	100	11,55	9,32	6,91	156
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>24,53</b>	<b>25,17</b>	<b>101,1</b>	<b>708,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,28</b>	<b>41,15</b>	<b>197,5</b>	<b>1313,66</b>



№ 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>						
1,12	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,23	0,01	80,1
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	9,07	9,03	41,67	253,8
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
382,07	Какао с молоком	190	2,9	2,27	18,3	105,2
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>589</b>	<b>15,98</b>	<b>15,72</b>	<b>88,81</b>	<b>565,7</b>
<b>Обед</b>						
246,08	Огурцы свежие (порция)	70	0,56		2,1	10,62
108,17	Суп картофельный с клецками	223	2,09	2,92	14,9	94,2
523,22	Бифштекс по домашнему	90	12,37	16,05	10,65	233,9
129,08	Гороховое пюре	170	19,58	4,96	45,11	303,4
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	44	3,34	0,35	21,78	103,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	48	3,17	0,58	16,32	86,84
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>41,55</b>	<b>24,88</b>	<b>138,6</b>	<b>945,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,53</b>	<b>40,6</b>	<b>227,4</b>	<b>1511,06</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: вторник

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ 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>Завтрак</b>						
34 618,21	Печенье Овсяное	60	3,24	4,14	23,79	145,4
369,13	Жаркое по-домашнему	30/170	12,98	12,66	28,33	278,78
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	42	3,19	0,34	20,79	98,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>19,43</b>	<b>17,14</b>	<b>80,47</b>	<b>553,28</b>
<b>Обед</b>						
24,04	Салат "Полоньский"	60	0,68	6,03	8,52	91,07
153,22	Суп рыбный	200	5,94	4,63	23,67	160,11
209,07	Шницель припущенный из птицы	60	10,06	9,58	7,7	118,52
681,22	Соус сливочно-томатный	30	0,95	2,66	6,59	54,1
223,08	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,88	3,75	32,06	181,4
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,52	0,07	20,17	98,7
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,86	70,56
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	28	1,85	0,33	9,52	50,67
<b>Итого за Обед</b>		<b>758</b>	<b>27,16</b>	<b>27,29</b>	<b>123,1</b>	<b>825,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,59</b>	<b>44,43</b>	<b>203,6</b>	<b>1378,41</b>

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

Район: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: среда

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ 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>						
246,08	Помидоры свежие	65	0,57	0,13	2,53	11,7
542,22	Митболы	60	8,99	6,7	4,81	108,6
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,8
510,04	Каша гречневая	170	9,52	12,24	46,75	343,4
294,19	Чай с лимоном	207	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	47	3,42	0,38	22,28	105,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>579</b>	<b>22,71</b>	<b>20,56</b>	<b>93,09</b>	<b>647,1</b>
<b>Обед</b>						
9,08	Салат из моркови с сахаром	60	0,6	3	5,1	49,8
47,08	Суп картофельный с вермишелью	200	2,34	2,34	13,18	105,7
255,22	Печень по-строгановски.	90	13,53	10,27	6,45	172,7
86,01	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	150	4,71	12,59	36,9	260,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	34	2,58	0,27	16,83	79,9
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,28
<b>Итого за Обед</b>		<b>764</b>	<b>26,74</b>	<b>28,83</b>	<b>108,9</b>	<b>807,58</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,45</b>	<b>49,39</b>	<b>202</b>	<b>1454,68</b>

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

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: четверг

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 2024)

№ 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>Завтрак</b>						
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
241,08	Картофельное пюре	180	3,89	6,1	26,08	163,13
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	49	3,72	0,39	24,26	115,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>509</b>	<b>18,71</b>	<b>16</b>	<b>69,07</b>	<b>478,53</b>
<b>Обед</b>						
1,2	Винегрет овощной	60	1,04	6,02	5,74	81,4
41,08	Рассольник ленинградский	200	4,02	8,8	25,9	119,68
298,12	Голубцы ленивые	160	14,28	8,97	12,28	206
331,07	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,15	2,22	21,3
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113
108,13	Хлеб пшеничный.	35	3,89	0,4	24,75	117,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	36	3,3	0,6	17,38	90,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>721</b>	<b>27,47</b>	<b>25,96</b>	<b>116</b>	<b>749,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,18</b>	<b>41,96</b>	<b>185,1</b>	<b>1227,91</b>



№ 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>Завтрак</b>						
246,08	Огурцы свежие (порция)	40	0,32		1,2	6,07
210,05	Гуляш из филе кур	90	9,15	7,92	3,2	105,84
516,04	Макароны отварные	150	4,23	7,8	42,05	224,3
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный	28	2,12	0,22	13,86	65,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>508</b>	<b>15,84</b>	<b>15,96</b>	<b>75,8</b>	<b>464,41</b>
<b>Обед</b>						
2,08	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,06	6,56	83,8
130,11	Суп гречневый с овощами	200	4,07	10,15	28,7	84,3
271,39	Говядина тушеная с картофелем	200	21,6	16	23,24	323,4
702,04	Напиток из клубничного варенья	180			10,8	43,2
108,13	Хлеб пшеничный.	24	1,82	0,19	11,88	56,4
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	3,04	0,32	19,8	94
<b>Итого за Обед</b>		<b>684</b>	<b>31,21</b>	<b>32,72</b>	<b>101</b>	<b>685,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,05</b>	<b>48,68</b>	<b>176,8</b>	<b>1149,51</b>



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

Рацион: Меню СОШ (сент 2024, 1 см)

День: суббота

зон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

аст: Меню СОШ (сент 2024

№ 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>Завтрак</b>						
246,08	Помидоры свежие	55	0,49	0,11	2,14	9,9
291,07	Плов из птицы	200	15,2	15,34	36,2	330
294,19	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,78</b>	<b>15,78</b>	<b>73,29</b>	<b>494,7</b>
<b>Обед</b>						
25,08	Салат из свеклы с черносливом	60	1,03	4,49	5,51	74,5
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	5,24	10,39	87,2
201,08	Тефтели из говядины	100	9,2	18,1	10	240
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180	1,22		26,12	104,6
108,13	Хлеб пшеничный.	25	3,42	0,36	22,28	105,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	23	3,04	0,32	19,8	94
<b>Итого за Обед</b>		<b>738</b>	<b>23,89</b>	<b>33,35</b>	<b>114,3</b>	<b>836,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,67</b>	<b>49,13</b>	<b>187,6</b>	<b>1331,5</b>

Итого за период		561,5	535,2	2398	16203,98
Среднее значение за период		46,79	44,6	199,8	1350,33167
Суточное распределение зн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		17,8	15,1	85,3	552,4
Завтрак2					
Обед		25,8	24	103,3	751,1
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил \_\_\_\_\_ Москалева Т.Н

М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_ Затонский Д.А



