



Директор МОБУ СОШ САБЗАНОВО  
Бугатасова С.А.

Рацион: Школьное меню

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник  
Неделя: 1

№ 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>						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
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	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>						
			20,60	17,48	78,33	553,68
<b>Обед</b>						
53,42	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/50	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	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	50	3,2	0,4	22	104
<b>Итого за Обед</b>						
			30,53	27,56	79,35	687,10
<b>Итого за день</b>						
			51,13	45,04	157,68	1240,78

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

День: вторник  
 Неделя: 1

№ 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>						
401,08	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
78,03	Жаркое по-домашнему	250	14,97	16,15	1,97	214,08
285	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
10,00	Печенье	35	3,2	3,2	4,5	62
<b>Итого за Завтрак</b>			22,29	25,66	44,26	501,24
<b>Обед</b>						
25,09	Салат из свежеты с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250/60	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
294,01	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	2	0,25	13,75	65
<b>Итого за Обед</b>			22,42	22,64	79,18	612,10
<b>Итого за день</b>			44,71	48,30	123,44	1113,34

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

День: среда  
 Неделя: 1

№ 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>							
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66			35
445,3	Котлеты из мяса птицы 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	30	4	0,5	27,5		130
<b>Итого за Завтрак</b>							
			19,79	16,71	83,43		562,93
<b>Обед</b>							
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200/60	1,55	4,11	7,18		72,63
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	9,15	7,03	1,96		108,13
611,02	Рис припущенный	150	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
<b>Итого за Обед</b>							
			19,25	19,52	93,37		626,55
<b>Итого за день</b>							
			39,04	36,23	176,80		1189,48

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
401,08	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
118,08	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
283	Чай с сахаром и лимоном	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
38,59	Ряблоко	100	0,5	0,5	12,25	58,75
<b>Итого за Завтрак</b>			17,46	16,24	61,75	466,45
<b>Обед</b>						
2,1 Салат из моркови						
56,13	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	60	1,38	3,08	7,01	62,12
445,35	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	250/40	2,03	5,67	10,16	100,62
302	Каша гречневая вязкая с маслом	60/40	9,87	11,79	8,34	178,98
294,01	Компот из сухофруктов	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	0,16	0,16	18,89	78,65
		50	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Обед</b>			20,83	22,98	86,37	636,80
<b>Итого за День</b>			38,29	39,22	148,12	1103,25

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
131,80	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
282,11	Напиток витаминизированный "Витгошка"	200			9,7	39
38,59	Яблоко	100	0,5	0,5	12,25	58,75
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,6	0,45	24,75	117
<b>Итого за Завтрак</b>			20,69	20,68	90,99	636,08
<b>Обед</b>						
54,47	Рассолыник ленинградский с мясом птицы	250/60	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/40	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	150	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	50	3,6	0,45	24,75	117
<b>Итого за Обед</b>			19,59	21,03	83,70	602,88
<b>Итого за день</b>			40,28	41,71	174,69	1238,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник  
 Неделя: 2

№ реци.	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>						
80,62	Рыба, тушенная 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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			8,19	7,44	86,24	446,59
<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 с мясом птицы	250/60	6,62	3,88	28,57	175,69
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	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	50	3,2	0,4	22	104
<b>Итого за Обед</b>			35,47	26,58	100,56	782,06
<b>Итого за день</b>			43,66	34,02	186,80	1228,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Школьное меню

День: вторник  
 Неделя: 2

№ р-ц.	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>						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
97,64	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	11,56	14,11	21,08	257,88
401,08	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
283	Чай с сахаром и лимоном	200			9,98	39,9
10,00	Печенье	35	3,2	3,2	4,5	62
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,2	0,4	22	104
<b>Итого за Завтрак</b>						
Обед			18,02	23,51	57,66	516,66
<b>Обед</b>						
2,1	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
53,39	Ши из свежей капусты с мясом птицы	250/60	1,55	4,11	7,18	72,63
131,80	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
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
38	Яблоко	125	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Обед</b>						
			22,5	24,7	98,8	710,9
<b>Итого за день</b>						
			40,56	48,25	156,41	1227,52

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

День: среда  
 Неделя: 2

№ рецип.	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>						
502,53	Котлеты из мяса птицы	60	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
293	Какао	200	3,2	3,2	4,5	62
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>						
			9,95	9,99	57,30	364,19
<b>Обед</b>						
56,13	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/60	2,03	5,67	10,16	100,62
423,18	Котлеты рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
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	50	3,2	0,4	22	104
<b>Итого за Обед</b>						
			18,91	16,64	87,34	575,82
<b>Итого за День</b>						
			28,86	26,63	144,64	940,01



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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
118,08	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом с соусом томатным	150/40	4,81	8,49	21,54	181,60
282,11	Кисель витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
476,01	Йогурт	125	3,2	3,2	4,5	62
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,6	0,45	24,75	117
<b>Итого за Завтрак</b>			27,20	30,04	72,51	672,40
<b>Обед</b>						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
54,47	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/60	2,09	5,01	13,9	109,77
97,64	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	11,56	14,11	21,08	257,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,6	0,45	24,75	117
<b>Итого за Обед</b>			18,63	22,65	76,72	586,67
<b>Итого за День</b>			45,83	52,69	149,23	1259,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Школьное меню

День: пятница  
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		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
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,2	0,4	22	104
283	Чай с сахаром	200				39,9
10,00	Печенье	35	3,2	3,2	4,5	62
<b>Итого за Завтрак</b>						
			20,37	17,92	77,61	555,58
<b>Обед</b>						
25,09	Салат из свежклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/60	1,55	4,11	7,18	72,63
131,80	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200				39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
<b>Итого за Обед</b>						
			20,64	24,27	82,39	630,70
<b>Итого за День</b>						
			41,01	42,19	160,00	1186,28
<b>Итого за период</b>						
			413,37	414,28	1577,81	11727,34
<b>Итого за период</b>						
			41,34	41,43	157,78	1172,73