

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ с.Абзаново

Булатасова С.А.

10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
123,00	Каша пшенная молочная	230/6	8,40	10,30	38,80	282,00
610,03	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
282,11	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
39,00	Яблоко	190	0,8	0,5	12,3	59
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			22,90	21,20	119,05	765,75
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты с мясом	250/30	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	50	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед			30,53	27,56	79,35	687,10
Итого за день			53,43	48,76	198,40	1452,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			19,09	22,46	39,76	439,24
Обед						
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	250/30	6,62	3,88	28,57	175,69

118,08	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	2	0,25	13,75	65
Итого за Обед			22,26	22,48	70,27	573,35
Итого за день			41,35	44,94	110,03	1012,59

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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 сливочным	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
39	Яблоко	190	0,8	0,5	12,25	58,8
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			20,59	17,21	95,68	621,68
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200/30	1,55	4,11	7,18	72,63
80,55	Рыба, тушеная с овощами	50/60	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	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед			19,25	19,52	93,37	626,55
Итого за день			39,84	36,73	189,05	1248,23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: 4

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
401,08	Бутерброд с маслом	35	0,06	5,8	0,1	52,88
121,00	Каша рисовая молочная	38	6,30	10,20	37,90	247,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			10,36	16,50	75,48	469,78
Обед						
2,1	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12

56,13	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/30	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты из мяса птицы	60	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с соусом томатным	150/20	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	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед			22,05	25,90	84,47	660,17
Итого за день			32,41	42,40	159,95	1129,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,80	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
282,11	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
38,59	Яблоко	190	0,8	0,5	12,3	59
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак			19,61	17,60	83,98	573,96
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с	60	1,38	3,08	7,01	62,12
54,47	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/30	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	50	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Обед			19,59	21,03	83,70	602,88
Итого за день			39,20	38,63	167,68	1176,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 6

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78,03	Жаркое по-домашнему	250	14,97	16,15	1,97	214,08
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			18,97	16,65	39,45	383,98

Обед						
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	250/30	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	50	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед			36,15	29,69	106,51	837,02
Итого за день			55,12	46,34	145,96	1221,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: 7

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
123,00	Каша пшеничная молочная	230/6	8,40	10,30	38,80	282,00
610,03	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
39	Яблоко	190	0,8	0,5	12,25	58,8
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтрак			22,10	21,10	113,83	740,65
Обед						
2,1	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/30	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	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед			22,1	24,3	89,0	663,9
Итого за день			44,24	45,44	202,78	1404,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9

1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак			16,30	15,87	61,55	454,11
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/30	2,03	5,67	10,16	100,62
423,18	Котлеты рыбные	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
211,05	Макаронные изделия отварные с соусом томатным	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	50	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед			18,91	16,64	87,34	575,82
Итого за день			35,21	32,51	148,89	1029,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: 9

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
122,00	Каша манная молочная	38	7,50	10,20	36,70	268,0
282,11	Кисель витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
38,59	Яблоко	190	0,8	0,5	12,3	59
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак			11,90	11,15	83,40	482,75
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/30	1,55	4,11	7,18	72,63
97,64	Жаркое по-домашнему из мяса	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	50	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Обед			15,16	14,56	55,81	414,78
Итого за день			27,06	25,71	139,21	897,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: 10

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Рыба, тушенная с овощами	50/60	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	30	3,2	0,4	22	104
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
Итого за Завтрак			17,17	14,72	73,11	493,58
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
54,47	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/30	2,09	5,01	13,9	109,77
118,08	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед			18,93	23,76	63,85	546,43
Итого за день			36,10	38,48	136,96	1040,01
Итого за период			403,96	399,94	1598,91	11613,44
Итого за период			40,40	39,99	159,89	1161,34