

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|
|                         |  |                 | Б                       | Ж           | У           |   |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |             |             |   |
| 253,13                  | Каша молочная рисовая (вязкая)         | 250             | 9,1                     | 16          | 35,6        | 349,25                                    |
| 749,22                  | Яблоко (вит)                           | 200             | 0,8                     |             | 22,6        | 93,6                                      |
| 501,13                  | Кофейный напиток с молоком             | 180             | 3,5                     | 2,43        | 14,3        | 71,1                                      |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                         | 30              | 3,61                    | 0,24        | 13,4        | 70,5                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>660</b>      | <b>17</b>               | <b>18,7</b> | <b>86</b>   | <b>584,45</b>                             |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |             |             |   |
| 54,12                   | Икра морковная                         | 100             | 3,6                     | 11,4        | 10,5        | 109,8                                     |
| 37,08                   | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем | 250             | 3,33                    | 6,63        | 8,38        | 149,13                                    |
| пром                    | Наггетсы с соусом томатным             | 100             | 12,1                    | 7,25        | 9,76        | 142,8                                     |
| 227,08                  | Макароны отварные с маслом             | 180             | 4,6                     | 4,59        | 42          | 225,8                                     |
| 376,12                  | Компот из сушеных фруктов (курага)     | 180             | 0,4                     | 0,02        | 24,98       | 101,7                                     |
| 110,13                  | Хлеб ржано- пшеничный                  | 30              | 1,98                    | 0,36        | 10,2        | 54,3                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>840</b>      | <b>26</b>               | <b>30,3</b> | <b>116</b>  | <b>816,02</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |             |             |   |
| 541,13                  | Ватрушка с творогом                    | 70              | 9,92                    | 10,6        | 29,3        | 229,88                                    |
| 389,17                  | Сок фруктовый                          | 180             | 0,9                     |             | 18,18       | 76,3                                      |
| 749,22                  | Фруктовая нарезка (яблоко)             | 100             | 0,4                     |             | 11,3        | 46,8                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>350</b>      | <b>11,2</b>             | <b>10,6</b> | <b>58,8</b> | <b>352,98</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | <b>54,2</b>             | <b>59,5</b> | <b>261</b>  | <b>1753,45</b>                            |

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|
|                         |   |                 | Б                       | Ж           | У           |   |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |             |             |   |
| пром                    | Шницель припущенный из птицы из с соусом томатным | 120             | 10,2                    | 11,5        | 12,7        | 194,3                                     |
| 241,08                  | Картофельное пюре                                 | 180             | 4,75                    | 9,41        | 31,4        | 201,87                                    |
| 300,08                  | Чай с сахаром                                     | 200             |                         |             | 15          | 60  |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                                    | 50              | 3,79                    | 0,4         | 24,6        | 117,34                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>550</b>      | <b>18,8</b>             | <b>21,3</b> | <b>83,7</b> | <b>573,51</b>                             |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |             |             |   |
| 19,03                   | Салат Здоровье (без горошка)                      | 100             | 6,45                    | 7,65        | 11,5        | 147,64                                    |
| 45,08                   | Суп гороховый                                     | 250             | 7,34                    | 3,89        | 18,8        | 164,5                                     |
| 551,04                  | Гренки из пш. Хлеба                               | 15              | 1,8                     | 0,28        | 11,27       | 50,3                                      |
| 260,07                  | Гуляш из свинины                                  | 100             | 7,3                     | 8,3         | 5,52        | 148,93                                    |
| 5,18                    | Рис припущенный с овощами                         | 180             | 3,55                    | 8,42        | 39,7        | 212,81                                    |
| 282,08                  | Компот из свежих яблок                            | 180             | 0,01                    |             | 13,49       | 54,6                                      |
| 110,13                  | Хлеб ржано- пшеничный                             | 29,2            | 1,91                    | 0,35        | 13,9        | 52,5                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>854,2</b>    | <b>28,4</b>             | <b>28,9</b> | <b>114</b>  | <b>831,28</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |             |             |   |
| 786,01                  | Булочка творожная                                 | 75              | 10,5                    | 11,3        | 34,2        | 238,2                                     |
| 634,04                  | Компот из вишни                                   | 180             | 0,22                    | 0,05        | 16,47       | 68  |
| 749,22                  | Фруктовая нарезка (яблоко)                        | 100             | 0,4                     |             | 11,3        | 46,8                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>355</b>      | <b>11,1</b>             | <b>11,4</b> | <b>62</b>   | <b>353</b>                                |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>58,2</b>             | <b>61,5</b> | <b>260</b>  | <b>1757,79</b>                            |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|
|                         |   |                 | Б                       | Ж           | У           |   |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |             |             |   |
| 580,22                  | Гуляш из филе кур                         | 100             | 11,1                    | 11,9        | 4,05        | 167,27                                    |
| 166,12                  | Каша гречневая с овощами                  | 200             | 5,57                    | 6,7         | 30,9        | 206,1                                     |
| 783,22                  | Чай фруктовый                             | 200             | 0,02                    | 0,02        | 7,49        | 30,4                                      |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                            | 50              | 3,8                     | 0,4         | 27,5        | 137,6                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>550</b>      | <b>20,4</b>             | <b>19</b>   | <b>69,9</b> | <b>541,37</b>                             |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |             |             |   |
| 32,08                   | Салат картофельный с соленым<br>огурцом   | 100             | 0,74                    | 6,69        | 9,09        | 106,33                                    |
| 63,08                   | Щи из свежей капусты с<br>картофелем      | 250             | 4,56                    | 6,08        | 16,9        | 149,38                                    |
| 275,08                  | Котлеты по-хлыновски с соусом<br>томатным | 110             | 13                      | 10,3        | 7,57        | 162,9                                     |
| 166,12                  | Перловка с овощами                        | 180             | 3,75                    | 4,35        | 30,7        | 169,81                                    |
| 289,06                  | Напиток из шиповника                      | 180             | 0,63                    | 0,27        | 20,52       | 87,3                                      |
| 110,13                  | Хлеб ржано- пшеничный                     | 30              | 1,98                    | 0,36        | 14,8        | 74,3                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>850</b>      | <b>24,7</b>             | <b>28,1</b> | <b>114</b>  | <b>817,02</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |             |             |   |
| 565,13                  | Булочка Дорожная                          | 75              | 4,07                    | 9,69        | 31,1        | 230,7                                     |
| 272,08                  | Кофейный напиток на молоке                | 180             | 5,22                    | 2,88        | 17,8        | 140,4                                     |
| 749,01                  | Фруктовая нарезка (банан)                 | 100             | 0,4                     |             | 11,3        | 46,8                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>355</b>      | <b>9,69</b>             | <b>12,6</b> | <b>60,2</b> | <b>417,9</b>                              |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>54,8</b>             | <b>59,6</b> | <b>244</b>  | <b>1776,29</b>                            |

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|
|                         |                                    |                 | Б                       | Ж           | У           |   |
| 1                       | 2                                  | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |                 |                         |             |             |   |
| пром                    | Тефтели "Нежные" с соусом томатным | 110             | 10,2                    | 9,1         | 12,9        | 174,2                                     |
| 227,08                  | Макаронны отварные с маслом        | 210             | 4,98                    | 5,36        | 47,2        | 235,87                                    |
| 294,08                  | Чай с лимоном                      | 205             | 0,05                    | 0,01        | 15,15       | 60,8                                      |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                     | 30              | 1,68                    | 0,24        | 13          | 70,5                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | <b>555</b>      | <b>16,9</b>             | <b>17,7</b> | <b>88,2</b> | <b>543,37</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                    |                 |                         |             |             |   |
| 1,2                     | Винегрет овощной                   | 100             | 1,8                     | 10,1        | 8,3         | 129,28                                    |
| 80,12                   | Суп картофельный с рисом           | 250             | 3,04                    | 6,75        | 18,3        | 115,38                                    |
| 491,04                  | Чахохбили из куриного филе         | 100             | 7,8                     | 9,6         | 6,4         | 127                                       |
| 130,08                  | Гороховое пюре                     | 180             | 12,1                    | 4,5         | 44,7        | 288,33                                    |
| 389,17                  | Сок фруктовый                      | 180             | 0,9                     |             | 18,18       | 76,3                                      |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                     | 31,42           | 2,36                    | 0,25        | 15,25       | 72,9                                      |
| 110,13                  | Хлеб ржано- пшеничный              | 20              | 1,32                    | 0,24        | 6,8         | 36,2                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    | <b>861,42</b>   | <b>29,3</b>             | <b>31,4</b> | <b>118</b>  | <b>845,39</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |                                    |                 |                         |             |             |   |
| 4 661,2                 | Сочни с творогом                   | 75              | 10,3                    | 14,9        | 18,8        | 248,7                                     |
| 280,08                  | Компот из кураги                   | 180             | 0,3                     |             | 20,39       | 82,8                                      |
| 749,22                  | Фруктовая нарезка (яблоко)         | 100             | 0,4                     |             | 11,3        | 46,8                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                    | <b>355</b>      | <b>11</b>               | <b>14,9</b> | <b>50,5</b> | <b>378,3</b>                              |
| <b>Итого за день</b>    |                                    |                 | <b>57,2</b>             | <b>64,1</b> | <b>257</b>  | <b>1767,06</b>                            |

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|
|                         |   |                 | Б                       | Ж           | У           |   |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |             |             |   |
| 444,04                  | Плов из свинины                                       | 240             | 13,9                    | 17,1        | 21,7        | 301,49                                    |
| 4 618,2                 | Печенье Овсяное                                       | 58              | 3,13                    | 4           | 23          | 140,5                                     |
| 300,08                  | Чай с сахаром   | 200             |                         |             | 15          | 60  |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный  | 52              | 3,95                    | 0,42        | 25,58       | 122,2                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>550</b>      | <b>21</b>               | <b>21,5</b> | <b>85,3</b> | <b>624,19</b>                             |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |             |             |   |
| 30,08                   | Салат "Степной" из разных овощей                      | 100             | 4,57                    | 10,2        | 15,4        | 137                                       |
| 134,13                  | Рассольник ленинградский                              | 250             | 5,8                     | 4           | 21          | 158,75                                    |
| 388,04                  | Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом | 100             | 12,7                    | 7,08        | 9,22        | 145,67                                    |
| 241,08                  | Картофельное пюре                                     | 180             | 4,75                    | 9,43        | 28          | 192,6                                     |
| 274,08                  | Кисель из к/ц плодового или ягодного                  | 180             |                         |             | 27,87       | 111,5                                     |
| 110,13                  | Хлеб ржано- пшеничный                                 | 31              | 2,05                    | 0,37        | 10,54       | 56,1                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>841</b>      | <b>29,9</b>             | <b>31,1</b> | <b>113</b>  | <b>817,02</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |             |             |   |
| 541,13                  | Ватрушка с творогом и изюмом                          | 70              | 9,6                     | 10,9        | 29,4        | 214,5                                     |
| 389,17                  | Сок фруктовый   | 180             | 0,9                     |             | 18,18       | 76,3                                      |
| 749,01                  | Фруктовая нарезка (банан)                             | 100             | 0,4                     |             | 11,3        | 46,8                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>350</b>      | <b>10,9</b>             | <b>10,9</b> | <b>58,9</b> | <b>337,6</b>                              |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>61,8</b>             | <b>63,5</b> | <b>257</b>  | <b>1778,81</b>                            |

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|
|                         |                                   |                 | Б                       | Ж           | У           |   |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |                 |                         |             |             |   |
| 240,11                  | Каша гречневая с отварной курицей | 220             | 13,9                    | 16,9        | 25,3        | 323,78                                    |
| 749,22                  | Яблоко (вит)                      | 200             | 0,8                     |             | 22,6        | 93,6                                      |
| 783,22                  | Чай фруктовый (яблоко)            | 180             | 0,02                    | 0,02        | 13,9        | 56,16                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,28                    | 0,24        | 14,76       | 70,5                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   | <b>630</b>      | <b>17</b>               | <b>17,2</b> | <b>76,6</b> | <b>544,04</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                   |                 |                         |             |             |   |
| 63,13                   | Салат из моркови (припущ)         | 100             | 2,75                    | 8,43        | 19,8        | 160                                       |
| 154,13                  | Суп крестьянский с крупой         | 250             | 4,63                    | 6,23        | 24,5        | 133,75                                    |
| 255,04                  | Печень по-строгановски            | 100             | 13,2                    | 11,2        | 3,52        | 201,7                                     |
| 235,08                  | Капуста тушеная                   | 180             | 4,72                    | 5,8         | 24,2        | 156,84                                    |
| 346                     | Напиток лимонный                  | 180             | 0,16                    | 0,02        | 22,8        | 57  |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                    | 24              | 1,82                    | 0,19        | 12,4        | 56,4                                      |
| 110,13                  | Хлеб ржано- пшеничный             | 30              | 1,98                    | 0,36        | 12,1        | 54,3                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | <b>864</b>      | <b>29,3</b>             | <b>32,2</b> | <b>119</b>  | <b>819,99</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |                                   |                 |                         |             |             |   |
| 462,06                  | Рогалик со сгущенным молоком      | 75              | 6,45                    | 7,05        | 41          | 262,35                                    |
| 272,08                  | Варенец                           | 180             | 5,22                    | 2,88        | 7,2         | 90  |
| 749,22                  | Фруктовая нарезка (яблоко)        | 100             | 0,4                     |             | 11,3        | 46,8                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                   | <b>355</b>      | <b>12,1</b>             | <b>9,93</b> | <b>59,5</b> | <b>399,15</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |                 | <b>58,4</b>             | <b>59,3</b> | <b>255</b>  | <b>1763,18</b>                            |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------------|------------|---|
|                         |   |                 | Б                       | Ж           | У          |   |
| 1                       | 2                                       | 3               | 4                       | 5           | 6          | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |             |            |   |
| 302,04                  | Каша молочная пшенная с маслом (вязкая) | 250/10          | 10,4                    | 15,4        | 24,3       | 344,56                                    |
| 749,22                  | Яблоко (вит)                            | 200             | 0,8                     |             | 22,6       | 93,6                                      |
| 382,17                  | Какао с молоком                         | 180             | 4,28                    | 2,88        | 19,4       | 109,93                                    |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                          | 40              | 3,04                    | 0,32        | 19,68      | 94  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>680</b>      | <b>18,5</b>             | <b>18,6</b> | <b>86</b>  | <b>642,09</b>                             |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |             |            |   |
| 33,12                   | Салат из свеклы                         | 100             | 1,71                    | 4,49        | 9,7        | 106,13                                    |
| 108,05                  | Суп картофельный с клецками             | 250             | 4,09                    | 5,35        | 16         | 113,27                                    |
| пром                    | Котлета мясная с соусом томатным        | 110             | 9,66                    | 19,7        | 3,69       | 233,31                                    |
| 130,08                  | Гороховое пюре                          | 180             | 12,1                    | 4,5         | 38,6       | 241,72                                    |
| 376,12                  | Компот из сушеных фруктов               | 200             | 0,44                    | 0,02        | 27,77      | 113                                       |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                          | 33,09           | 3,51                    | 0,26        | 16,24      | 81,6                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>873,09</b>   | <b>31,5</b>             | <b>34,3</b> | <b>112</b> | <b>889,03</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |             |            |   |
| 34 631                  | Шарлотка с яблоками                     | 75              | 10,5                    | 11,5        | 35,9       | 217,35                                    |
| 874,01                  | Напиток вишнево - смородиновый          | 180             | 0,1                     | 0,04        | 14,09      | 59,2                                      |
| 749,22                  | Фруктовая нарезка (апельс)              | 100             | 0,64                    | 0,14        | 0,01       | 30,7                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>355</b>      | <b>11,2</b>             | <b>11,7</b> | <b>50</b>  | <b>307,25</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>61,3</b>             | <b>64,6</b> | <b>248</b> | <b>1838,37</b>                            |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|
|                         |  |                 | Б                       | Ж           | У           |   |
| 1                       | 2  | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |             |             |   |
| 545,02                  | Котлета рыбная из минтая с соусом                          | 120             | 11,5                    | 9,11        | 9,82        | 173,8                                     |
| 84,21                   | Рис "Светофор" с морковью,<br>кукурузой и горошком         | 190             | 3,58                    | 6,15        | 27,7        | 213,19                                    |
| 588,13                  | Вафли  | 17              | 1,17                    | 4,54        | 10,57       | 87,8                                      |
| 300,08                  | Чай с сахаром  | 200             |                         |             | 15          | 60  |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный   | 27,3            | 2,07                    | 0,22        | 13,4        | 62,6                                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>554,3</b>    | <b>18,3</b>             | <b>20</b>   | <b>76,5</b> | <b>597,39</b>                             |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |             |             |   |
| 30,08                   | Салат "Степной" из разных овощей                           | 100             | 3,36                    | 10,2        | 15,4        | 137                                       |
| 67,12                   | Щи из свежей капусты с<br>картофелем                       | 250             | 3,08                    | 4,21        | 18,4        | 91,88                                     |
| 209,07                  | Шницель припущенный из птицы с<br>соусом сливочно-томатным | 100             | 12,1                    | 14          | 14          | 225,11                                    |
| 227,08                  | Макароны отварные с маслом                                 | 180             | 6,6                     | 5,76        | 42,4        | 243,12                                    |
| 282,08                  | Компот из свежих яблок                                     | 180             | 0,01                    |             | 13,49       | 54,6                                      |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный   | 30              | 2,28                    | 0,24        | 14,76       | 70,5                                      |
| 110,13                  | Хлеб ржано- пшеничный                                      | 28              | 1,85                    | 0,34        | 9,52        | 50,7                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>868</b>      | <b>29,3</b>             | <b>34,8</b> | <b>128</b>  | <b>872,91</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |             |             |   |
| 4 661,2                 | Сочни с творогом   | 75              | 10,3                    | 14,9        | 18,8        | 248,7                                     |
| 702,04                  | Напиток из варенья   | 180             |                         |             | 22,14       | 88,6                                      |
| 749,01                  | Фруктовая нарезка (банан)                                  | 100             | 0,4                     |             | 11,3        | 46,8                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>355</b>      | <b>10,7</b>             | <b>14,9</b> | <b>52,3</b> | <b>384,1</b>                              |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | <b>58,3</b>             | <b>69,7</b> | <b>257</b>  | <b>1854,4</b>                             |

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|
|                         |   |                 | Б                       | Ж           | У           |   |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |             |             |   |
| пром                    | Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом | 110             | 10,2                    | 9,1         | 12,9        | 174,2                                     |
| 166,12                  | Каша гречневая с овощами                        | 200             | 6,08                    | 9,06        | 44,2        | 246,12                                    |
| 590,13                  | Печенье сахарное                                | 17              | 1,28                    | 1,65        | 12,6        | 70,9                                      |
| 783,22                  | Чай фруктовый                                   | 200             | 0,02                    | 0,02        | 7,49        | 30,4                                      |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                                  | 23              | 1,73                    | 0,18        | 11,2        | 53,41                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>550</b>      | <b>19,3</b>             | <b>20</b>   | <b>88,4</b> | <b>575,03</b>                             |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |             |             |   |
| 63,13                   | Салат из моркови (припущ)                       | 100             | 2,75                    | 8,43        | 19,8        | 160                                       |
| 82,12                   | Суп с вермишелью                                | 250             | 2,07                    | 5,36        | 26,8        | 124,13                                    |
| 255,22                  | Печень по-строгановски                          | 100             | 13,2                    | 11,2        | 3,52        | 201,7                                     |
| 302,22                  | Картофель запеченный                            | 180             | 4,05                    | 6,44        | 33          | 195,98                                    |
| 389,17                  | Сок фруктовый                                   | 180             | 0,9                     |             | 18,18       | 76,3                                      |
| 110,13                  | Хлеб ржано- пшеничный                           | 30              | 1,98                    | 0,36        | 10,2        | 54,3                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>840</b>      | <b>25</b>               | <b>31,8</b> | <b>112</b>  | <b>812,41</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |             |             |   |
| 541,13                  | Ватрушка с творогом                             | 70              | 9,92                    | 10,6        | 29,3        | 229,88                                    |
| 389,17                  | Сок фруктовый                                   | 180             | 0,9                     |             | 18,18       | 76,3                                      |
| 749,22                  | Фруктовая нарезка (апельс)                      | 100             | 0,64                    | 0,14        | 0,01        | 30,7                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>350</b>      | <b>11,5</b>             | <b>10,7</b> | <b>47,5</b> | <b>336,88</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>55,7</b>             | <b>62,5</b> | <b>247</b>  | <b>1724,32</b>                            |

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|
|                         |                                    |                 | Б                       | Ж           | У           |   |
| 1                       | 2                                  | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |                 |                         |             |             |   |
| 271,07                  | Шницель домашний с соусом томатным | 100             | 8,31                    | 8,72        | 19,5        | 177                                       |
| 241,08                  | Картофельное пюре                  | 180             | 4,74                    | 9,45        | 27,8        | 201,87                                    |
| 749,22                  | Яблоко (вит)                       | 200             | 2,53                    | 0,27        | 16,4        | 78,3                                      |
| 300,08                  | Чай с сахаром                      | 180             |                         |             | 15          | 60  |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                     | 30              | 2,28                    | 0,24        | 12,1        | 70,65                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | <b>690</b>      | <b>17,9</b>             | <b>18,7</b> | <b>90,8</b> | <b>587,82</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                    |                 |                         |             |             |   |
| 1,2                     | Винегрет овощной                   | 100             | 1,8                     | 10,1        | 8,3         | 129,28                                    |
| 42,08                   | Рассольник ленинградский           | 250             | 5,8                     | 4           | 21          | 132,75                                    |
| пром                    | Наггетсы с соусом томатным         | 100             | 11,96                   | 7,04        | 17,38       | 190,5                                     |
| 243,13                  | Каша ячневая рассыпчатая с маслом  | 180             | 7                       | 7,12        | 39          | 256,98                                    |
| 376,12                  | Компот из сушеных фруктов          | 180             | 0,4                     | 0,02        | 24,99       | 101,7                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                     | 35              | 2,66                    | 0,28        | 17,22       | 82,3                                      |
| 110,13                  | Хлеб ржано- пшеничный              | 35,13           | 2,31                    | 0,42        | 11,9        | 63,4                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    | <b>880,13</b>   | <b>31,9</b>             | <b>29</b>   | <b>135</b>  | <b>952,45</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |                                    |                 |                         |             |             |   |
| 462,06                  | Рогалик со сгущенным молоком       | 75              | 6,45                    | 7,05        | 41          | 262,35                                    |
| 272,08                  | Варенец                            | 180             | 5,22                    | 2,88        | 7,2         | 90  |
| 749,22                  | Фруктовая нарезка (яблоко)         | 100             | 0,4                     |             | 11,3        | 46,8                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                    | <b>355</b>      | <b>12,1</b>             | <b>9,93</b> | <b>59,5</b> | <b>399,15</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                    |                 | <b>61,9</b>             | <b>57,6</b> | <b>286</b>  | <b>1939,42</b>                            |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|
|                         |  |                 | Б                       | Ж           | У           |   |
| 1                       | 2  | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |             |             |   |
| 444,04                  | Плов из свинины  | 240             | 13,9                    | 17,1        | 21,7        | 301,49                                    |
| 4 618,2                 | Печенье Овсяное  | 58              | 3,13                    | 4           | 23          | 140,5                                     |
| 300,08                  | Чай с сахаром  | 200             |                         |             | 15          | 60  |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный   | 52              | 3,95                    | 0,42        | 25,58       | 122,2                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>550</b>      | <b>21</b>               | <b>21,5</b> | <b>85,3</b> | <b>624,19</b>                             |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |             |             |   |
| 30,08                   | Салат "Степной" из разных овощей                         | 100             | 3,36                    | 10,2        | 15,4        | 137                                       |
| 129,11                  | Суп гречневый с овощами                                  | 250             | 4,96                    | 4,78        | 29,3        | 174,7                                     |
| 19,2                    | Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. Соусом | 240             | 13,6                    | 12,1        | 33          | 312                                       |
| 702,04                  | Напиток из клубничного варенья                           | 200             | 0,1                     |             | 26,2        | 101                                       |
| 110,13                  | Хлеб ржано- пшеничный                                    | 50              | 3,3                     | 0,6         | 17          | 90,5                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>840</b>      | <b>25,3</b>             | <b>27,7</b> | <b>121</b>  | <b>815,2</b>                              |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |             |             |   |
| 4,01                    | Плюшка Оренбургская                                      | 75              | 7,08                    | 8,54        | 42          | 286,05                                    |
| 382,17                  | Какао с молоком  | 180             | 3,48                    | 2,79        | 22,32       | 130,4                                     |
| 749,22                  | Фруктовая нарезка (апельс)                               | 100             | 0,64                    | 0,14        | 0,01        | 30,7                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>355</b>      | <b>11,2</b>             | <b>11,5</b> | <b>64,3</b> | <b>447,15</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | <b>57,5</b>             | <b>60,7</b> | <b>271</b>  | <b>1886,54</b>                            |

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

Рацион: Меню СОШ 12-18 апрель 2025 буф школа День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-------------|---|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж           | У           |   |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5           | 6           | 7   |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |             |             |   |
| 580,22                  | Гуляш из филе кур                    | 105             | 10,6                    | 11          | 4,25        | 171,5                                     |
| 510,04                  | Каша гречневая                       | 220             | 8,56                    | 12          | 39,9        | 342,9                                     |
| 294,08                  | Чай с лимоном                        | 205             | 0,05                    | 0,01        | 15,15       | 60,8                                      |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                       | 44,6            | 3,39                    | 0,36        | 22          | 104,83                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>574,6</b>    | <b>22,6</b>             | <b>23,4</b> | <b>81,3</b> | <b>680,03</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                      |                 |                         |             |             |   |
| 19,03                   | Салат Здоровье (без горошка)         | 100             | 1,73                    | 7,88        | 11,5        | 147,64                                    |
| 102,17                  | Суп картофельный с фасолью           | 250             | 3,56                    | 4,01        | 24,3        | 115,25                                    |
| 279,07                  | Тефтели из свинины с соусом томатным | 120             | 13,1                    | 15          | 11,8        | 246,92                                    |
| 235,08                  | Капуста тушеная                      | 180             | 4,72                    | 5,89        | 20,7        | 106,84                                    |
| 274,08                  | Кисель из к/ц плодового или ягодного | 180             |                         |             | 27,87       | 111,5                                     |
| 108,13                  | Хлеб пшеничный                       | 25              | 1,9                     | 0,2         | 12,3        | 58,8                                      |
| 110,13                  | Хлеб ржано- пшеничный                | 35,77           | 2,38                    | 0,43        | 12,24       | 65,2                                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>890,77</b>   | <b>27,4</b>             | <b>33,4</b> | <b>121</b>  | <b>852,15</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |                                      |                 |                         |             |             |   |
| 4 661,2                 | Сочни с творогом                     | 75              | 10,3                    | 14,9        | 18,8        | 248,7                                     |
| 702,04                  | Напиток из варенья                   | 180             |                         |             | 24,6        | 98,4                                      |
| 749,22                  | Фруктовая нарезка (яблоко)           | 100             | 0,4                     |             | 11,3        | 46,8                                      |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                      | <b>355</b>      | <b>10,7</b>             | <b>14,9</b> | <b>54,7</b> | <b>393,9</b>                              |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |                 | <b>60,7</b>             | <b>71,7</b> | <b>257</b>  | <b>1926,08</b>                            |

|   |  |      |      |       |           |
|---|--|------|------|-------|-----------|
| <b>Итого за период</b>  |  | 700  | 754  | 3099  | 21765,71  |
| <b>Среднее значение за период</b>   |  | 58,3 | 62,9 | 258   | 1813,8092 |
| <b>Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)</b> |  |      |      |       |           |
| Завтрак   |  | 19,1 | 19,8 | 83,2  | 593,1     |
| Завтрак2  |  |      |      |       |           |
| Обед  |  | 28,2 | 31,1 | 118,6 | 845,1     |
| Полдник   |  | 11,1 | 12,0 | 56,5  | 375,6     |
| Ужин  |  |      |      |       |           |
| Ужин2   |  |      |      |       |           |

Составил \_\_\_\_\_ ХусаиноваЕВ

Утвердил \_\_\_\_\_

**М.П.**