

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (7-11, 1 см) апрель 2025 буф ш; День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
253,13	Каша молочная рисовая (вязкая)	200	7,28	12,8	33,3	279,4
749,22	Яблоко (вит)	180	0,72		20,34	84,2
501,13	Кофейный напиток с молоком	190	3,7	2,57	15,1	75,05
108,13	Хлеб пшеничный	26,39	4,59	0,2	12,8	61,34
Итого за Завтрак		596,39	16,3	15,6	81,5	499,99
Обед						
54,12	Икра морковная	60	2,16	6,85	6,3	65,88
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,66	5,3	6,7	119,3
пром	Наггетсы с соусом томатным	90	11,9	6,67	16,8	184,43
227,08	Макароны отварные с маслом	180	4,6	4,59	42	225,8
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,02	27,8	113
108,13	Хлеб пшеничный	31,54	2,43	0,38	11,7	57,16
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,46	10,2	54,3
Итого за Обед		791,54	26,2	24,3	117	823,24
Итого за день			42,5	39,8	208	1323,23

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
пром	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным	100	7,71	8,97	10,2	151,7
241,08	Картофельное пюре	150	3,96	7,86	26,2	180,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,4	18,9	118,49
Итого за Завтрак		500	15,5	17,2	70,3	510,69
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	3,87	4,59	6,91	88,6
45,08	Суп гороховый	200	5,87	3,11	13,9	131,6
551,04	Гренки из пш. Хлеба	15	1,8	0,28	11,27	50,3
260,07	Гуляш из свинины	90	6,58	7,47	3,33	134,04
5,18	Рис припущенный с овощами	200	3,94	9,36	44,2	236,46
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,02		14,99	60,6
108,13	Хлеб пшеничный	40,78	2,72	0,23	20,17	76,4
Итого за Обед		805,78	24,8	25	115	778
Итого за день			40,3	42,3	185	1288,69

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	170	5,17	7,7	37,6	209,2
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	40,48	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак		517,48	19,3	16,4	79,9	540,4
Обед						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,44	4,01	5,45	57,8
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,85	4,86	8,72	87,5
275,08	Котлеты по-хлыновски с соусом 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	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный	30	1,67	0,24	15,6	76,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,38	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		810	23,8	24,4	101	705,91
Итого за день			43,1	40,8	181	1246,31

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
пром	Тефтели "Нежные" с соусом томатным	90	7,66	7,1	10,1	135,2
227,08	Макароны отварные с маслом	190	5,03	7,49	44,4	238,33
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	22,03	2,87	0,98	10,82	51,7
Итого за Завтрак		507,03	15,6	15,6	80,5	486,03
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,08	6,08	4,98	77,57
80,12	Суп картофельный с рисом	200	2,43	5,4	14,6	92,3
491,04	Чахохбили из куриного филе	90	7,02	8,64	5,76	114,3
130,08	Гороховое пюре	180	12,1	4,5	44,7	288,33
389,17	Сок фруктовый	200	0,3		20,2	84,8
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
Итого за Обед		781,42	26,6	25,1	112	766,4
Итого за день			42,2	40,7	193	1252,43

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
444,04	Плов из свинины	210	12,2	15	19	263,8
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	35,61	2,74	0,29	17,71	84,6
Итого за Завтрак		503,61	18,1	19,3	74,7	548,9
Обед						
30,08	Салат "Степной" из разных овощей	60	2,74	6,12	9,25	82,2
134,13	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	127
388,04	Биточки рыбные (горбуша) с соусом сметанным с томатом	90	11,4	6,37	8,3	131,1
241,08	Картофельное пюре	180	4,75	9,43	28	192,6
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	29,9	2,28	0,24	13,8	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	31	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		790,9	27,4	25,7	117	783,4
Итого за день			45,4	45	192	1332,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	215	12,9	13,3	24,1	307,72
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
783,22	Чай фруктовый (яблоко)	200	0,02	0,02	15,49	62,4
108,13	Хлеб пшеничный	58,61	4,48	0,47	19	108,7
Итого за Завтрак		507,61	20	17,1	83,8	590,1
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	60	1,65	5,06	11,9	96
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	3,7	4,98	19,6	107
255,04	Печень по-строгановски	90	11,9	10,1	3,17	166,5
235,08	Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,9
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	15,6	63,3
108,13	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	13,4	66,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	29,46	1,91	0,35	13,1	62,5
Итого за Обед		783,46	25,9	26,5	101	718,6
Итого за день			45,8	43,6	185	1308,7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
258,13	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	8,5	12,1	23	282,7
749,22	Яблоко (вит)	200	0,8		22,6	93,6
382,17	Какао с молоком	180	4,28	2,88	24	135,72
108,13	Хлеб пшеничный	28,86	2,2	0,73	12,1	68,2
Итого за Завтрак		613,86	15,8	15,7	81,7	580,22
Обед						
33,12	Салат из свеклы	60	0,73	2,69	4,62	45,68
108,17	Суп картофельный с клецками	200/23	0,97	2,1	7,11	51,3
пром	Котлета мясная с соусом томатным	100	9,61	17,9	3,06	212,1
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	35,23	2,66	0,28	11,2	82,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35	2,31	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		833,23	26,8	27,9	104	809,5
Итого за день			42,6	43,7	186	1389,72

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,02	Котлета рыбная из минтая с соусом	120	11,5	9,11	9,82	173,8
84,21	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком	160	3,02	5,18	23,3	193,78
588,13	Вафли	17	1,17	4,54	10,57	87,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	38,64	2,96	0,31	19,19	71,7
Итого за Завтрак		535,64	18,7	19,1	77,9	587,08
Обед						
30,08	Салат "Степной" из разных овощей	60	2,16	6,12	4,68	82,2
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,46	3,86	14,7	73,5
209,07	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным	90	10,9	12,6	12,6	202,6
227,08	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,9	42,4	253,32
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,01		15	60,67
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
Итого за Обед		788	26,3	27,1	114	793,49
Итого за день			44,9	46,2	192	1380,57

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
пром	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	90	10,9	7,57	10,6	142,5
166,12	Каша гречневая с овощами	180	5,47	8,15	39,8	221,5
783,22	Чай фруктовый	200	0,02	0,02	7,49	30,4
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,24	14,6	79,66
Итого за Завтрак		500	18,6	16	72,4	474,06
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	60	1,65	5,06	11,9	96
82,12	Суп с вермишелью	200	4,26	4,29	21,4	99,3
255,22	Печень по-строгановски	90	11,9	10,1	3,17	166,5
302,22	Картофель запеченный	180	4,05	6,43	33	195,96
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный	32,16	2,46	0,26	15,9	76,15
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		792,16	27,3	26,5	116	773,01
Итого за день			45,9	42,5	188	1247,07

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,07	Шницель домашний (с соусом)	90	7,48	7,85	18,4	159,3
241,08	Картофельное пюре	160	4,22	8,38	27,9	192,53
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	58,53	4,48	0,47	22,1	138,7
Итого за Завтрак		508,53	16,2	16,7	83,4	550,53
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,08	6,08	4,98	77,57
42,08	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	127
пром	Наггетсы с томатным соусом	90	11,9	6,67	16,8	184,43
243,13	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	5,83	5,93	32,5	233,8
376,12	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,8	113
108,13	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,28	17,22	82,3
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	29,07	1,8	0,35	9,85	52,46
Итого за Обед		764,07	26,8	22,5	118	824,35
Итого за день			42,9	39,2	202	1374,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
444,04	Плов из свинины	210	12,2	15	19	263,8
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный	35,61	2,74	0,29	17,71	84,6
Итого за Завтрак		503,61	18,1	19,3	74,7	548,9
Обед						
30,08	Салат "Степной" из разных овощей	60	2,74	6,12	10,8	82,2
129,11	Суп гречневый с овощами	200	3,89	3,82	23,4	137,6
19,2	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. Соусом	220	12,5	11,1	30,3	286
702,04	Напиток из клубничного варенья	200	0,1		26,2	101
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	40,73	2,71	0,49	13,94	74,2
108,13	Хлеб пшеничный	22,53	1,75	0,18	11,32	54,1
Итого за Обед		743,26	23,7	24	116	735,1
Итого за день			41,7	43,3	191	1284

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
510,04	Каша гречневая	160	6,22	8,73	29,1	249,38
294,08	Чай с лимоном	205	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	53,99	4,1	0,93	26,57	126,9
Итого за Завтрак		508,99	20,2	16,4	73,3	572,98
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	3,87	4,59	6,91	88,58
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	3,21	19,4	92,2
279,07	Тефтели 2й вариант (свин)	70/30	7,86	11,7	9,17	192,05
235,08	Капуста тушеная	150	3,93	4,91	17,3	89,03
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			28,8	118,9
108,13	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,24	11,5	71,15
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,48	0,36	9,6	54,3
Итого за Обед		770	23,7	25	103	706,21
Итого за день			43,9	41,4	176	1279,19

Итого за период		521	509	2278	15707,09
Среднее значение за период		43,4	42,4	190	1308,9242
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		17,7	17,0	77,8	540,8
Завтрак2					
Обед		25,8	25,3	111,2	768,1
Полдник					
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ ХусаиноваЕВ

М.П.

Утвердил _____