

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 буф шДень: понедельникСезон: 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
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	150	3,83	3,82	33,3	188,17
376,12	Компот из сушеных фруктов (курага)	190	0,41	0,01	26,4	107,35
108,13	Хлеб пшеничный	33,32	2,56	0,9	11,2	60,38
Итого за Обед		791,54	23,5	23,6	101	725,51
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	7,57	20,9	164,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		330	8,39	7,57	50,4	287,3
Итого за день			31,9	31,1	151	1012,81

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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	10,89	131,6
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	1,8	0,28	17,3	50,3
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
282,08	Компот из свежих яблок	180	0,01		13,49	54,6
108,13	Хлеб пшеничный	22,19	1,48	0,12	16	76,4
Итого за Обед		745,78	24,7	24,9	101	733,7
Полдник						
786,01	Булочка творожная	50	7	7,52	22,8	158,8
634,04	Компот из вишни (замороженной)	180	0,22	0,05	16,47	68
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		330	7,62	7,57	50,6	273,6
Итого за день			32,3	32,5	151	1007,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	70	0,52	4,68	6,36	67,43
63,08	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,85	4,86	8,72	87,5
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
166,12	Каша гречневая с овощами	150	5,17	6,79	33,2	184,59
289,06	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108,13	Хлеб пшеничный	34,26	2,58	0,27	16,73	79,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30,97	2,05	0,37	10,54	56,1
Итого за Обед		775,23	23,7	24	101	708,42
Полдник						
565,13	Булочка Дорожная	50	2,71	6,46	20,7	153,8
272,08	Кофейный напиток на молоке	180	5,22	2,88	17,8	140,4
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		300	8,33	9,34	49,8	341
Итого за день			32	33,3	151	1049,42

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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
пром	Тефтели "Нежные" с соусом томатным	90	7,66	7,1	10,1	135,2
227,08	Макароны отварные с маслом	150	3,83	3,83	35	194,33
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,8
108,13	Хлеб пшеничный	26,06	3,79	0,56	12,6	75,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	3,83	0,55	6,8	52,9
Итого за Обед		731,42	23,5	23,5	102	705
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	50	6,83	9,91	12,5	165,8
280,08	Компот из кураги	180	0,3		20,4	82,8
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		330	7,53	9,91	44,2	295,4
Итого за день			31,6	33,4	147	940,82

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
30,08	Салат "Степной" из разных овощей	70	2,35	7,14	10,8	95,9
134,13	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	127
444,04	Плов из свинины	230	13,4	16,4	20,8	288,92
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	29,9	2,28	0,24	14,76	70,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	21,02	1,39	0,25	7,14	38
Итого за Обед		750,92	24,1	27,2	101	744,22
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом и изюмом	50	6,86	7,75	21	153,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		300	8,16	7,75	50,5	276,3
Итого за день			32,2	35	152	1020,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 буф ш День: суббота
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63,13	Салат из моркови (припущ)	70	1,93	5,9	13,9	112
154,13	Суп крестьянский с крупой	200	3,7	4,98	19,6	107
240,11	Каша гречневая с отварной курицей	230	13,8	14,2	25,8	329,19
346	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	15,6	63,3
108,13	Хлеб пшеничный	23,59	1,82	0,19	12,4	56,4
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
Итого за Обед		763,59	24,1	25,8	101	740,29
Полдник						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	50	4,3	4,7	30	174,9
272,08	Варенец	180	5,22	2,88	7,2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		410	9,92	7,58	48,5	311,7
Итого за день			34	33,4	149	1051,99

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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	150	10,1	3,75	38	211,6
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	26,9	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,8	47,09
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,32	0,24	10,6	36,2
Итого за Обед		753	24,6	26,9	101	705,67
Полдник						
34 631	Шарлотка с яблоками	50	6,98	7,63	23,95	144,9
874,01	Напиток вишнево - смородиновый	180	0,1	0,04	14,09	59,2
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	70	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		300	7,72	7,81	38,1	234,8
Итого за день			32,4	34,7	139	940,47

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
30,08	Салат "Степной" из разных овощей	60	2,74	6,12	13,3	82,2
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,46	3,86	14,7	73,5
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	170	3,2	5,5	24,8	205,89
282,08	Компот из свежих яблок	190	0,02		14,24	57,6
108,13	Хлеб пшеничный	25,39	1,9	0,2	12,3	58,8
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,8	54,3
Итого за Обед		795,39	23,8	25,2	101	706,09
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	50	6,83	9,91	12,54	165,8
702,04	Напиток из варенья	180			22,14	88,6
749,01	Фруктовая нарезка (банан)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		300	7,53	9,91	46	301,2
Итого за день			31,3	35,1	147	1007,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 буф ш
День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63,13	Салат из моркови (припуск)	60	1,65	5,06	11,9	96
82,12	Суп с вермишелью	200	4,26	4,29	21,4	99,3
пром	Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом	90	10,9	7,57	10,6	142,5
166,12	Каша гречневая с овощами	150	1,56	6,79	33,2	184,59
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
108,13	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,32	12,2	59,48
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	25	2,39	0,29	7,12	46,83
Итого за Обед		730	23,5	24,3	115	705
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	7,57	20,1	164,2
389,17	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,3
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	70	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		300	8,63	7,71	38,3	271,2
Итого за день			32,2	32	153	976,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,2	Винегрет овощной	60	1,08	6,02	5,74	81,4
42,08	Рассольник ленинградский	200	4,64	3,2	16,8	100,1
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
376,12	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7
108,13	Хлеб пшеничный	27,14	2,95	0,22	11,3	63,5
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	35,13	2,76	0,42	11,9	63,4
Итого за Обед		752,27	23,5	26,1	117	761,93
Полдник						
462,06	Рогалик со сгущенным молоком	50	4,3	4,7	30	174,9
272,08	Варенец	180	5,22	2,88	7,2	90
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		330	9,92	7,58	48,5	311,7
Итого за день			33,5	33,7	166	1073,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ (7-11, 2 см) апрель 2025 буф ш День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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
444,04	Плов из свинины	230	13,4	16,4	20,8	288,92
702,04	Напиток из клубничного варенья	180	0,09		23,58	90,9
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	34,39	2,24	0,41	12,2	61,5
108,13	Хлеб пшеничный	22,53	1,75	0,18	11,32	54,1
Итого за Обед		726,92	24,1	26,9	102	715,22
Полдник						
4,01	Плюшка Оренбургская	50	4,72	5,69	28	190,7
382,17	Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,32	130,4
749,22	Фруктовая нарезка (апельс)	70	0,64	0,14	0,01	30,7
Итого за Полдник		300	8,84	8,62	50,3	351,8
Итого за день			33	35,6	152	1067,02

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
19,03	Салат Здоровье (без горошка)	60	3,87	4,59	6,9	88,58
102,17	Суп картофельный с фасолью	200	2,05	3,21	19,4	92,2
580,22	Гуляш из филе кур	90	9,83	6,73	2,49	135,9
510,04	Каша гречневая	170	6,6	9,28	30,9	264,37
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			30,97	123,9
108,13	Хлеб пшеничный	29,66	2,28	0,24	14,76	63,6
110,13	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		779,66	26,6	24,4	116	822,85
Полдник						
4 661,2	Сочни с творогом	50	6,83	9,91	12,54	165,8
702,04	Напиток из варенья	192,08			22,14	88,6
749,22	Фруктовая нарезка (яблоко)	70	0,4		11,3	46,8
Итого за Полдник		312,08	7,23	9,91	46	301,2
Итого за день			33,8	34,3	162	1124,05

Итого за период		390	404	1819	12271,52
Среднее значение за период		32,5	33,7	152	1022,6267
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак					
Завтрак2					
Обед		24,1	25,2	104,8	731,2
Полдник		8,3	8,4	46,8	296,4
Ужин					
Ужин2					

Составил _____ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.