



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Начальная школа 2 смена

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------------|-----------|----------|----|---------------------------|------------|-----------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Суп картофельный с горохом с тушенкой | 275 | 6 | 5 | 20 | 202 | | 12 | 1 | | 37 | 89 | 36 | 2 |
| 67,06 | Котлеты куриные 100г | 100 | 12 | 15 | 12 | 230 | | 1 | | | 16 | 114 | 16 | 1 |
| 229 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5 | 5 | 36 | 209 | | | | | 18 | 47 | 9 | 1 |
| 299,13 | Хлеб 2/50г | 100 | 8 | 1 | 49 | 238 | | | | | 20 | 65 | 14 | 1 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 38 | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 202,37 | Огурец свежий 100г | 100 | 1 | | 3 | 14 | | 10 | | | 23 | 42 | 14 | 1 |
| Итого за Обед | | | 32 | 26 | 130 | 931 | | 23 | 1 | | 119 | 365 | 93 | 7 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Начальная школа 2 смена

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------------|-----------|----------|----|---------------------------|------------|------------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 46,03 | Щи из свежей капусты с картофелем с тушенкой, со сметаной | 285 | 2 | 7 | 9 | 165 | | 30 | 1 | | 48 | 52 | 21 | 1 |
| 59,1 | Каша гречневая вязкая 200г | 200 | 6 | 7 | 29 | 202 | | | | | 17 | 143 | 94 | 3 |
| 35,15 | Котлеты из говядины 100г | 100 | 17 | 15 | 17 | 274 | | 1 | | | 10 | 31 | 9 | 1 |
| 299,13 | Хлеб 2/50г | 100 | 8 | 1 | 49 | 238 | | | | | 20 | 65 | 14 | 1 |
| 214,01 | Напиток "Золотой шар" | 200 | | | 8 | 75 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 33 | 30 | 112 | 954 | | 31 | 1 | | 95 | 291 | 138 | 6 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 2 смена

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,08 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с тушенкой | 285 | 2 | 7 | 13 | 179 | | 20 | 1 | | 47 | 55 | 24 | 1 |
| 179 | Запеканка картофельная с мясом | 125 | 10 | 13 | 22 | 249 | | 24 | | | 24 | 79 | 30 | 1 |
| 299,13 | Хлеб 2/50г | 100 | 8 | 1 | 49 | 238 | | | | | 20 | 65 | 14 | 1 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 38 | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| 351,22 | Апельсин 250г | 250/1шт | 2 | 1 | 20 | 100 | | 150 | | | 85 | 58 | 33 | 1 |
| Итого за Обед | | | 22 | 22 | 114 | 804 | | 194 | 1 | | 181 | 265 | 105 | 5 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа 2 смена

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,03 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с тушенкой | 285 | 3 | 8 | 18 | 213 | | 17 | 1 | | 34 | 81 | 28 | 1 |
| 73,09 | Кура отварная 100г | 100 | 23 | 23 | 1 | 305 | | | | | 21 | 210 | 23 | 2 |
| 231 | Рис отварной 150г | 150 | 4 | 6 | 39 | 231 | | | | | 13 | 84 | 27 | 1 |
| 299,07 | Хлеб 50г | 50 | 4 | | 24 | 119 | | | | | 10 | 33 | 7 | 1 |
| 220 | Кисель плодово-ягодный | 200 | | | 14 | 53 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 34 | 37 | 96 | 921 | | 17 | 1 | | 78 | 408 | 85 | 5 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Начальная школа 2 смена

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 60,03 | Суп крестьянский со сметаной с тушенкой | 285 | 3 | 8 | 13 | 191 | | 26 | 1 | | 49 | 64 | 26 | 1 |
| 35,16 | Котлеты "Школьные" 100г | 100 | 12 | 13 | 6 | 183 | | 1 | | | 9 | 36 | 9 | 1 |
| 59,01 | Каша перловая вязкая | 155 | 3 | 4 | 21 | 140 | | | | | 20 | 106 | 13 | 1 |
| 299,13 | Хлеб 2/50г | 100 | 8 | 1 | 49 | 238 | | | | | 20 | 65 | 14 | 1 |
| 220 | Кисель плодово-ягодный | 200 | | | 14 | 53 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 26 | 26 | 103 | 805 | | 27 | 1 | | 98 | 271 | 62 | 4 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Начальная школа 2 смена

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6 | 6 | 21 | 161 | | 2 | | | 161 | 132 | 21 | |
| 68,06 | Фрикадельки из кури 100г | 100 | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Каша гречневая вязкая | 150 | 5 | 5 | 22 | 158 | | | | | 11 | 109 | 72 | 2 |
| 299,13 | Хлеб 2/50г | 100 | 8 | 1 | 49 | 238 | | | | | 20 | 65 | 14 | 1 |
| 215 | Компот из изюма | 200 | | | 23 | 90 | | | | | 16 | 26 | 8 | 1 |
| 350,37 | Банан 200г | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 22 | 13 | 157 | 839 | | 2 | | | 208 | 332 | 115 | 4 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 2 смена

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------------|-----------|----------|----|---------------------------|------------|-----------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Суп-пюре из картофеля | 250 | 4 | 6 | 21 | 155 | | 20 | 1 | | 70 | 103 | 31 | 1 |
| 35,15 | Котлеты из говядины 100г | 100 | 17 | 15 | 17 | 274 | | 1 | | | 10 | 31 | 9 | 1 |
| 299,13 | Хлеб 2/50г | 100 | 8 | 1 | 49 | 238 | | | | | 20 | 65 | 14 | 1 |
| 214,01 | Напиток "Золотой шар" | 200 | | | 8 | 75 | | | | | | | | |
| 229 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5 | 5 | 36 | 209 | | | | | 18 | 47 | 9 | 1 |
| 351,04 | Яблоки 200г | 200/1шт | 1 | 1 | 20 | 90 | | 33 | | | 32 | 22 | 18 | 4 |
| Итого за Обед | | | 35 | 28 | 151 | 1041 | | 54 | 1 | | 150 | 268 | 81 | 8 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Льготники обед

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Льготники обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-----------|--------------------------------|---------------|-----------|----------|----|---------------------------|------------|-----------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 60,03 | Суп крестьянский со сметаной с | 285 | 3 | 8 | 13 | 191 | | 26 | 1 | | 49 | 64 | 26 | 1 |
| 73,09 | Кура отварная 100г | 100 | 23 | 23 | 1 | 305 | | | | | 21 | 210 | 23 | 2 |
| 299,13 | Хлеб 2/50г | 100 | 8 | 1 | 49 | 238 | | | | | 20 | 65 | 14 | 1 |
| 233,07 | Капуста тушеная 200г | 200 | 2 | 4 | 8 | 77 | | 17 | | | 63 | 38 | 19 | 1 |
| 197 | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 38 | | | | | 5 | 8 | 4 | 1 |
| Итого за Обед | | | 36 | 36 | 81 | 849 | | 43 | 1 | | 158 | 385 | 86 | 6 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 2 смена

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------------|-----------|----------|----|---------------------------|------------|-----------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,08 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с тушенкой | 285 | 2 | 7 | 13 | 179 | | 20 | 1 | | 47 | 55 | 24 | 1 |
| 110 | Гуляш из говядины | 50/50 | 16 | 14 | 4 | 202 | | 3 | | | 5 | 11 | 4 | |
| 299,13 | Хлеб 2/50г | 100 | 8 | 1 | 49 | 238 | | | | | 20 | 65 | 14 | 1 |
| 220 | Кисель плодово-ягодный | 200 | | | 14 | 53 | | | | | | | | |
| 59,01 | Каша перловая вязкая | 155 | 3 | 4 | 21 | 140 | | | | | 20 | 106 | 13 | 1 |
| 351,11 | Яблоки 250г | 250/1шт | 1 | 1 | 25 | 113 | | 41 | | | 40 | 28 | 23 | 6 |
| Итого за Обед | | | 30 | 27 | 126 | 925 | | 64 | 1 | | 132 | 265 | 78 | 9 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа 2 смена

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|---|-----------------|-------------------------|-----------|-----------|---|---------------|-----------|----------|----|------------------------------|------------|-----------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,03 | Рассольник "Ленинградский " со сметаной, с тушенкой | 285 | 3 | 8 | 18 | 213 | | 17 | 1 | | 34 | 81 | 28 | 1 |
| 179 | Запеканка картофельная с мясом | 125 | 10 | 13 | 22 | 249 | | 24 | | | 24 | 79 | 30 | 1 |
| 299,13 | Хлеб 2/50г | 100 | 8 | 1 | 49 | 238 | | | | | 20 | 65 | 14 | 1 |
| 198 | Чай с лимоном | 200/7 | | | 10 | 40 | | 3 | | | 8 | 10 | 5 | 1 |
| 132,94 | Кекс "Столичный" 100г | 100 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 21 | 22 | 99 | 740 | | 44 | 1 | | 86 | 235 | 77 | 4 |