

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Итого за Завтрак		680	16	17	82	545
Обед						
54-8з						
54-25с						
54-11м						
54-32хн						
Пром.						
Пром.						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		680	16	17	82	545

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
ТК № 5	Напиток витаминизированный(Витоша)	200	0	0	19	80
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		500	23	21	67	550
Обед						
54-12з						
54-18с						
54-25м						
54-12г						
54-3гн						
Пром.						
Пром.						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		500	23	21	67	550

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		530	20,8	18,1	67,9	519,6
Обед						
54-11з						
54-1с						
54-2м						
54-11г						
Пром.						
Пром.						
Пром.						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		530	21	18	68	520

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,5	6,8	16,93	159
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за Завтрак		700	17,3	20	70,43	530,3
Обед						
54-16з						
54-10с						
54-10м						
Пром.						
Пром.						
Пром.						
Пром.						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		700	17,3	20	70,43	530,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	15,00	5,20	201,00
Пром	Банан	200	3	1	42,0	189
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,8	81
Итого за Завтрак		595	18	16,4	89,1	576,5
Обед						
54-15з						
54-17с						
54-1м						
54-1г						
ТК№ 305,11						
Пром.						
Пром.						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		595	18	16	89	577

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Завтрак		570	16	17	78	527
Обед						
54-11з						
54-11с						
54-5м						
54-5г						
54-3соус						
54-2гн						
Пром.						
Пром.						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		570	16	17	78	527

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	14,12	5,78	4,46	126,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		505	23,72	18,58	70,46	543,9
Обед						
54-12з						
54-2с						
54-12г						
54-29м						
54-1хн						
Пром.						
Пром.						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		505	24	19	70	544

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54
ТК№ 379	Плов с изюмом	200	4,7	15,1	47,5	347
ТК№ 305,11	Кисель витаминизированный (Витоша)	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		545	11	20	94	601
Обед						
ТК№ 25						
54-17с						
54-6м						
54-9г						
Пром.						
Пром.						
Пром.						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		545	11	20	94	601

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	90	14,2	10,2	11,4	193,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		585	25,5	20,2	66,4	551,5
Обед						
54-8з						
54-3с						
54-22м						
Пром.						
Пром.						
Пром.						
Пром						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		585	25,5	20,2	66,4	551,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-7Т	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		575	17	15,4	71,2	491
Обед						
54-34з						
54-17с						
54-11м						
54-20хн						
Пром.						
Пром.						
Итого за Обед		0	0	0	0	0
Итого за день		575	17	15	71	491
Итого за период Завтрак		5785	188	183	757	5435
Итого за период Обед		0	0	0	0	0
Итого за период Завтрак		578,5	18,772	18,348	75,669	543,53
Итого за период Обед		0	0	0	0	0