

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)**Рацион: Школьное меню****День: понедельник****Возраст :с 7 до 11 лет****Неделя: 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
302	Каша овсяная "Геркулес" молочная	210	8.1	9.8	35.6	264	41.96
27.01	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35	9
213	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	9.5
71	Огурец свежий (порционно)	25	0.18	0.03	0.03	3	10
686	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	40	8.06
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0.6	33	143	8.16
	Масса порций	535					
Итого за Завтрак			19.99	17.69	78.89	548	86.68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
98	Биточки мясные с томатным соусом	100	9.97	11.9	8.87	182.53	45.38
212	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.82	4.31	37.08	210.5	15.06
71	Огурец соленый (порционно)	25			0.9	3.6	10
685	Чай с сахаром	200	0	0	9.98	39.9	8.08
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0.6	33	143	8.16
	Масса порций	525					
Итого за Завтрак			19.79	16.81	89.83	579.53	86.68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд(лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№			Пищевые вещества (г)	Энерге-	
---	--	--	----------------------	---------	--

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	Цена
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)или котлета из рыбы	100	10.18	7.78	2.17	119.99	41.09
179	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.58	3.9	36.8	200	17.91
71	Огурец свежий (порционно)	25	0.18	0.03	0.03	3	10
686	Чай с лимоном с сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28	9.52
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0.6	33	143	8.16
	Масса порций	525					
Итого за Завтрак			18	12.32	82.19	508.27	86.68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№			Пищевые вещества (г)	Энерге-	
---	--	--	----------------------	---------	--

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	Цена
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
205	Котлеты куриные из филе кур	100	20.68	17.03	19.79	318.55	42.13
170	Пюре гороховое	150	14.6	5.1	33.1	240	15.02
71	Огурец соленый (порционно)	25			0.9	3.6	10
295	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	9.74
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4.8	0.72	39.6	171	9.79
	Масса порций	535					
Итого за Завтрак			40.28	22.95	110.59	801.15	86.68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№			Пищевые вещества (г)	Энерге-	
---	--	--	----------------------	---------	--

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	Цена
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
302	Каша молочная" Дружба" с маслом	210	6.4	8.6	33.5	237.2	40.52
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	10
71	Огурец свежий (порционно)	25	0.18	0.03	0.03	3	10
1	Яблоко	100	0.5	0.5	12.3	59	9
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0.6	33	143	8.16
27	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35	9
	Масса порций	595					
Итого за Завтрак			13.71	12.39	98.83	553.2	86.68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№			Пищевые вещества (г)	Энерге-	
---	--	--	----------------------	---------	--

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	Цена
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
197	Каша рисовая молочная жидкая	210	9.1	8.2	40.9	262	35.44
27	Сыр (порциями)	10	2.63	2.66		35	9
71	Огурец соленый (порционно)	25			0.9	3.6	10
685	Чай с сахаром	200	0	0	9.7	39	8.08
399	Сок фруктовый	200	0	0	12	48	16
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	6	33	143	8.16
	Масса порций	695					
Итого за Завтрак			15.73	16.86	96.5	530.6	86.68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№			Пищевые вещества (г)	Энерге-	
---	--	--	----------------------	---------	--

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	Цена
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
106	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8.76	12.21	8.85	180.64	43.48
171	Картофельное пюре	150	3.08	4.92	20	199	16.54
71	Огурец свежий (порционно)	25	0.18	0.03	0.03	3	10
692	Кофейный напиток	200	2.8	2.2	14.8	87	8.5
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0.6	33	143	8.16
	Масса порций	525					
Итого за Завтрак			18.82	19.96	76.68	612.64	86.68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№			Пищевые вещества (г)	Энерге-	
---	--	--	----------------------	---------	--

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	Цена
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
112	Плов из мяса птицы (филе)	200	20.88	20.24	30.88	392	50.94
71	Огурец соленый (порционно)	25			0.9	3.6	10
685	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	8.08
43	Салат из овощей	60	1.3	2.7	6.2	54	9.5
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0.6	33	143	8.16
	Масса порций	535					
Итого за Завтрак			26.28	23.54	80.08	627.6	86.68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№			Пищевые вещества (г)	Энерге-	
---	--	--	----------------------	---------	--

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	Цена
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
469	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	9.25	9.84	7.96	157.63	42.29
311	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.32	5.1	35.35	215.67	16.52
71	Огурец свежий (порционно)	25	0.18	0.03	0.03	3	10
685	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	8.08
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4.8	0.72	39.6	171	9.79
	Масса порций	535					
Итого за Завтрак			20.55	15.69	92.04	582.3	86.68

-
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	

Завтрак							
196	Гуляш из говядины	90	6.58	9.1	35.7	215.9	40.04
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	39	257	13.09
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3.2	0.48	26.4	114.4	6.53
686	Чай с лимоном с сахаром	200	0.06	0.01	10.19	42.28	9.52
8	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3.2	3.2	4.5	62	17.5
	Масса порций	580					
Итого за Завтрак			22.04	19.79	115.79	691.58	86.68