

День: понедельник
Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: С 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День: понедельник Неделя: первая					
	Обед					
79	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59
206	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,53	20,78	155,25
511	Шницель рыбный натуральный	75	11,43	9,4	5,68	154,14
682	Рис отварной маслом сливочным	150/5	3,86	4,1	38,65	211,25
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
Тех. карта	Напиток из сока	200	0,2	0,00	25,81	104,04
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,79	0,8	26,09	128,03
	Фрукты	Не менее 100 гр	2,7	0,6	24,3	120

	Итого:			30,26	25,53	159,6	1003,10
	Полдник:						
438	Омлет натуральный	80	6,26	4,69	2,44		104,01
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	4,69	11,05	16,07		180,7
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88		116,22
	Итого:		12,89	17,64	41,39		400,93
	Всего:		43,15	43,17	200,99		1404,03
	День: вторник						
	Неделя: первая						
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	5,5		57,6
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08		161,57
Тех карта	Тефтели	80	14,5	13,1	11,8		225,7
694	Пюре картофельное с сливочным маслом	150/5	3,25	4,86	23,17		148,1
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0,00	31,7		127,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,8	26,08		128,03
	Итого:		26,54	25,28	128,33		848,09

	Полдник:								
Тех карта	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8,63	11,47	30,8	260,95			
1	Бутерброд с сыром	10/30	5,68	3,41	16,24	129,9			
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60			
	Итого:		14,31	14,88	62,04	450,85			
	Всего:		40,85	40,16	190,37	1298,88			
	День: среда								
	Неделя: первая								
	Обед								
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9			
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	5,18	9,48	92,14			
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2			
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,96	5,68	39,2	244,1			
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0			
	Хлеб ржано – пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03			
	Кондитерские изделия	40	2,29	12	24,4	214,18			
	Итого:		31,38	44,96	124,16	1036,77			
	Полдник:								
237	Запеканка из творога	75	13,15	9,0	12,87	186			
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0	31,7	127,09			
	Итого:		13,22	9,0	44,57	313,09			
	Всего:		44,80	53,96	168,73	1349,86			

688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98
348	Соус томатный	50	1,0	2,0	7,2	50,8
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88	116,22
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		30,82	28,51	134,18	923,9
	Полдник					
Тех карта	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	6,96	7,6	36,55	243,65
41	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,84
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60,0
	Хлеб	30	3,38	1,51	16,24	93,9
	Итого:		15,42	13,71	68,07	460,38
	Всего:		46,24	42,22	202,25	1374,29
	День: понедельник					
	Неделя: вторая					
	Обед:					
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60	1,4	3,1	11,1	79,59
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	2,92	30,08	161,57
247	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/30	13,7	3,7	2,3	98,2
682	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,86	4,1	38,65	211,25

Тех карта	Напиток из сока	200	0,2	0,00	25,81	104,04
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Кондитерские изделия	40	2,19	1,2	24,4	214,4
	Итого:	30,08	26,62	150,81	997,08	
Тех карта	Каша манная с маслом сливочным	200/5	5,44	7,08	26,92	192
41	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,84
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60,0
	Хлеб	30	3,38	1,51	16,24	93,9
	Итого:	13,9	13,19	58,44	408,71	
	Всего:	43,98	39,81	209,15	1389,6	
	День: вторник					
	Неделя: вторая					
45	Винегрет овощной.	60	0,8	3,6	5,5	57,6
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,17	9,56	91,5
Тех карта	Гуляш из мяса птицы	50/50	14,9	17,6	3,5	235,2
688	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,53	4,2	36,64	209,98
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	29,88	116,22
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:	28,21	37,04	111,16	838,53	
	Полдник					

Тех карта	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8,63	11,47	30,8	260,95
1	Бутерброд с сыром	10/30	5,68	3,41	16,24	129,9
943	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Итого:		14,31	14,88	62,04	450,85
	Всего;		42,52	51,92	173,2	1289,38
	День: среда					
	Неделя: вторая					
	Обед :					
54	Икра свекольная	60	0,9	3,7	6,5	62,9
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,97	3,14	21,59	125,77
Тех карта	Тефтели	80	14,5	13,1	11,8	225,7
694	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,25	4,86	23,17	148,1
883	Кисель из концентрата	200	0,072	0	31,7	127,09
237	Запеканка из творога	50	8,7	6,03	8,58	124
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:		34,26	31,63	129,42	941,59
	Полдник:					
438	Омлет натуральный	80	6,26	4,69	2,44	104,01
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	4,69	11,05	16,07	180,7
958	Кофейный напиток	200	1,94	1,9	22,88	116,22

	Итого:			12,89	17,64	41,39	400,9
	Всего:			47,15	49,27	170,81	1342,51
	День: четверг						
	Неделя: вторая						
	Обед :						
20	Салат из свежей капусты (квашеной капусты)	60		1,4	3,1	11,1	79,59
206	Суп картофельный с горохом	250		5,87	5,53	20,78	155,25
Тех карта	Плов из мяса птицы	50/150		18,7	18,1	41,4	410,23
Тех карта	Напиток из сока						
		200		0,2	0	25,81	104,04
	Хлеб ржано – пшеничный	50		3,8	0,8	26,08	128,03
	Итого:			29,97	27,53	125,17	877,1
	Полдник						
Тех карта	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5		6,96	7,6	36,55	243,65
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30		4,69	11,05	16,07	180,7
943	Чай с сахаром	200/15		0	0	15	60,0
	Итого:			11,65	18,65	67,62	484,31

Необходимо предусмотреть ежедневную С-витаминизацию 3-х блюд

Весенне-летний период - 0,25мг.

Осенне-зимний -0,5мг.

Меню разработала: технолог службы школьного питания



Исаева Н.Г.