

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школы с 7-11 лет 2025г

День: понедельник

Сезон: осень-зима

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
Завт.11-18						
223	№223 Каша пшениная вязкая 1/150	150	6	6	28	188
70	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант)	25	1	7	8	101
9 459	Плюшка 1/120	120	8	1	40	209
379	№379 Напиток кофейный на молоке 1/200	200	4	3	28	155
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Завт.11-18		520	21	18	117	719
Обед 11-18						
1	№1 Салат из белокочанной капусты 1/60	60	1	4	5	56
116	№116 Суп с макаронными изделиями 1/200	200	2	2	13	81
375	№375 Плов из отварной птицы 1/200	200	20	17	25	333
342	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	200			28	115
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
Итого за Обед 11-18		710	27	24	92	695
Итого за день			48	42	209	1414

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школы с 7-11 лет 2025г

День: вторник

Сезон: осень-зима

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
Завт.11-18						
9 467	ТТК Блинчики 1/165	165	14	14	59	301
490	№436 Соус из кураги (1-й вариант) 1/50	50			30	123
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Завт.11-18		540	17	16	122	574
Обед 11-18						
21	№21 Салат из моркови 1/60	60	1	4	7	62
95	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	200	1	4	6	61
433	№433 Сметана 1/10	10		2		16
372	№372 Биточки из птицы 1/90	90	14	9	8	165
256	№256 Макароны изделия отварные 1/150	150	6	1	30	190
496	№496 Напиток из шиповника 1/200	200	1	1	18	78
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 11-18		760	27	22	90	682
Итого за день			44	38	212	1256

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы с 7-11 лет 2025г

День: среда

Сезон: осень-зима

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
Завт.11-18						
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151
72	№72 Бутерброды с джемом или повидлом 1/45	45	2	4	23	134
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
462	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
Итого за Завт.11-18		515	13	17	76	475
Обед 11-18						
5	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	60	1	5	2	53
100,00	№100 Рассольник ленинградский 1/200	200	2	4	11	87
433	№433 Сметана 1/10	10		2		16
308	№308 Котлеты рыбные любительские 1/90	90	11	2	5	81
377	№377 Пюре картофельное 1/150	150	3	6	9	102
495	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		20	84
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 11-18		760	22	20	68	533
Итого за день			35	37	144	1008

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы с 7-11 лет 2025г

День: четверг

Сезон: осень-зима

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
Завт.11-18						
261	№261 Макароны, запеченные с сыром1/180	180	7	8	33	236
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
379	№379 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	4	3	6	155
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
Итого за Завт.11-18		500	14	13	59	487
Обед 11-18						
17	№17 Салат из свежих помидоров 1/60 Н23	60	1	4	2	45
104	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	200	1	4	6	66
433	№433 Сметана 1/10	10		2		16
347	№347 Котлеты "Школьные" 1/90	90	14	10	12	190
202	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	150	9	7	39	250
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 11-18		760	29	28	90	717
Итого за день			43	41	149	1204

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы с 7-11 лет 2025г

День: пятница

Сезон: осень-зима

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
Завт.11-18						
227	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	150	5	5	23	157
267	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63
382	№382 Какао с молоком 1/200	200	4	4	18	119
82	№82 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	44
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
Итого за Завт.11-18		510	17	16	61	435
Обед 11-18						
36	№36 Салат Свеколка 1/60	60	1	6	10	98
87	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/200	200	4	4	13	108
143	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	10	2		15	74
364	№364 Азу 1/200	200	16	17	21	306
494	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200	200			18	72
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 11-18		720	27	28	98	768
Итого за день			44	44	159	1203

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школы с 7-11 лет 2025г

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 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
Завт.11-18						
227	№227 Каша манная молочная жидкая 1/150	150	5	5	23	157
106	№106 Сыр сычужный твердый порциями 1/20	20	5	5		69
82	№82 Фрукты свежие 1/120	120	1	1	12	53
462	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
Итого за Завт.11-18		510	16	15	59	425
Обед 11-18						
2	№2 Салат витаминный 1/60	60	1	4	4	51
124	№124 Суп картофельный 1/200	200	7	7	12	136
375	№375 Плов из отварной птицы 1/200	200	20	17	25	333
349	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		37	196
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 11-18		710	33	29	99	826
Итого за день			49	44	158	1251

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы с 7-11 лет 2025г

День: вторник

Сезон: осень-зима

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
Завт.11-18						
223	№223 Каша пшениная вязкая 1/150	150	6	6	28	188
267	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63
82	№82 Фрукты свежие 1/120	120	1	1	20	90
377	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
Итого за Завт.11-18		530	14	13	68	435
Обед 11-18						
67	№67 Винегрет овощной 1/60	60	1	6	4	75
122	№122 Уха с крупой 1/200	200	6	2	10	81
367	№367 Птица, в соусе с томатом 1/90	90	12	13	2	174
202	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	150	9	7	39	250
342	№342 Компот из свежих плодов или ягод 1/200(Яблоки)	200			28	115
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 11-18		750	32	29	104	805
Итого за день			46	42	172	1240

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы с 7-11 лет 2025г

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 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
Завт.11-18						
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/150	150	5	8	19	151
70	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант)	25	1	7	8	101
82	№82 Фрукты свежие 1/150	150	2	2	15	66
465	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	3	3	14	88
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
Итого за Завт.11-18		555	14	22	71	485
Обед 11-18						
5	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/60	60	1	5	2	53
100	№100 Рассольник ленинградский 1/200	200	2	4	11	87
433	№433 Сметана 1/10	10		2		16
372	№372 Котлеты из птицы 1/90	90	14	9	8	165
256	№256 Макароны изделия отварные 1/150	150	6	1	30	190
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 11-18		760	27	22	82	661
Итого за день			41	44	153	1146

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы с 7-11 лет 2025г

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 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
Завт.11-18						
274	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	150	4	6	24	172
89,04	№89 Бутерброд с повидлом(повидло) 20/20	40	2	1	22	103
82	№82 Фрукты свежие 1/120	120	1	1	20	90
377	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42
117	№117 Батон нарезной 1/20	20	2	1	10	52
Итого за Завт.11-18		530	9	9	86	459
Обед 11-18						
28	№28 Салат из моркови с курагой 1/60	60	1		9	41
95	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/200	200	1	4	6	61
488	№488 Сметана 1/8	8		1		13
347	№347 Котлеты "Школьные" 1/90	90	14	10	12	190
389	№389 Пюре из гороха с маслом 1/150	150	16	4	29	214
496	№496 Напиток из шиповника 1/200	200	1	1	18	78
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 11-18		758	37	21	95	707
Итого за день			46	30	181	1166

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы с 7-11 лет 2025г

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 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
Завт.11-18						
254	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/150	150	20	16	22	314
70	№70 Бутерброд с маслом (2-й вариант)	25	1	7	8	101
9 459	Плюшка 1/120	120	8	1	40	209
462	№462 Какао с молоком 1/200 (О)	200	3	3	14	94
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Завт.11-18		520	34	28	97	784
Обед 11-18						
1	№1 Салат из белокочанной капусты 1/60	60	1	4	5	56
117	№117 Суп из овощей 1/200	200	1	4	7	67
308	№308 Котлеты рыбные любительские 1/90	90	11	2	5	81
377	№377 Пюре картофельное 1/150	150	3	6	9	102
494	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200	200			18	72
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
Итого за Обед 11-18		750	20	17	65	488
Итого за день			54	45	162	1272

Итого за период	450	407	1699	12160

завтрак	169	167	816	5278
---------	-----	-----	-----	------

обед	281	240	883	6882
------	-----	-----	-----	------

	450	407	1699	12160
--	-----	-----	------	-------