

МЕНЮ 1-й день

1-4 кл.

| Наименование блюда | Норма | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| Колбаса отварная | 50 | 6.40 | 11.10 | 0.75 | 128.50 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.22 | 4.73 | 30.24 | 186.60 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1.68 | 1.20 | 18.31 | 91.26 |
| Бутерброд "Купалле" (с сыром российским) | 45 | 6.28 | 7.80 | 13.43 | 149.85 |
| Итого | | 19.58 | 24.83 | 62.73 | 556.21 |
| Всего | | 19.58 | 24.83 | 62.73 | 556.21 |

5-11 (платн.)

| Наименование блюда | Норма | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Обед | | | | | |
| Щи домашние (масло сливочное и растительное) | 250 | 1.92 | 4.51 | 8.78 | 86.65 |
| Сметана (дополнительно к блюду) | 4 | 0.10 | 0.79 | 0.14 | 8.18 |
| Мясо отварное (говядина) | 20 | 5.53 | 4.74 | 0.08 | 65.30 |
| Плов "Домашний" В-2 выход 50/120 | 60/144 | 18.84 | 8.91 | 38.15 | 310.56 |
| Напиток "Родничок" | 200 | 0.78 | 0.12 | 18.82 | 82.88 |
| Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг) | 50 | | | | 0.01 |
| Зефир (сш) | 55 | 0.44 | 0.06 | 44.36 | 181.22 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.62 | 0.48 | 13.26 | 69.09 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3.12 | 1.02 | 14.85 | 81.00 |
| Итого | | 33.35 | 20.63 | 138.44 | 884.89 |
| Всего | | 33.35 | 20.63 | 138.44 | 884.89 |

5-11 осв. 1раз.

| Наименование блюда | Норма | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Обед | | | | | |
| Щи домашние (масло сливочное и растительное) | 250 | 1.92 | 4.51 | 8.78 | 86.65 |
| Сметана (дополнительно к блюду) | 4 | 0.10 | 0.80 | 0.14 | 8.24 |
| Мясо отварное (говядина) | 20 | 4.93 | 4.22 | 0.08 | 58.24 |
| Плов "Домашний" В-2 выход 50/120 | 50/120 | 19.75 | 7.75 | 31.86 | 278.19 |
| Напиток "Родничок" | 200 | 0.80 | 0.13 | 19.21 | 84.64 |
| Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг) | 50 | | | | 0.01 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 69.60 |
| Зефир (сш) | 55 | 0.44 | 0.06 | 43.89 | 179.30 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3.12 | 1.02 | 14.85 | 81.00 |
| Итого | | 33.70 | 18.97 | 132.17 | 845.87 |
| Всего | | 33.70 | 18.97 | 132.17 | 845.87 |

5-11 осв. 2раз.

| Наименование блюда | Норма | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|--------|-------|------|----------|---------|
| Обед | | | | | |
| Щи домашние (масло сливочное и растительное) | 250 | 1.92 | 4.51 | 8.78 | 86.65 |
| Сметана (дополнительно к блюду) | 4 | 0.10 | 0.80 | 0.14 | 8.24 |
| Мясо отварное (говядина) | 20 | 6.02 | 5.17 | 0.08 | 71.08 |
| Плов "Домашний" В-2 выход 50/120 | 50/120 | 18.42 | 7.65 | 31.84 | 271.80 |

Примерные двухнедельные рационы
 ГУО «Шерешевская средняя школа имени Героя Советского Союза М.В. Хотимского»

| | | | | | |
|---|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Напиток "Родничок" | 200 | 0.80 | 0.13 | 19.21 | 84.64 |
| Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг) | 50 | | | | 0.01 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 69.60 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4.16 | 1.36 | 19.80 | 108.00 |
| Итого | | 34.06 | 20.10 | 93.21 | 700.02 |
| Полдник | | | | | |
| Печенье | 40 | 3.00 | 4.72 | 29.96 | 166.84 |
| Какао с молоком | 180 | 3.48 | 2.79 | 19.06 | 116.46 |
| Итого | | 6.48 | 7.51 | 49.02 | 283.30 |
| Всего | | 40.54 | 27.61 | 142.23 | 983.32 |

5 кл. 1 раз.

| Наименование блюда | Норма | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Обед | | | | | |
| Щи домашние (масло сливочное и растительное) | 250 | 1.92 | 4.51 | 8.78 | 86.65 |
| Сметана (дополнительно к блюду) | 5 | 0.13 | 1.00 | 0.17 | 10.30 |
| Мясо отварное (говядина) | 20 | 6.02 | 5.17 | 0.08 | 71.08 |
| Плов "Домашний" В-2 выход 50/120 | 50/120 | 19.75 | 7.75 | 31.86 | 278.19 |
| Напиток "Родничок" | 200 | 0.80 | 0.13 | 19.21 | 84.64 |
| Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг) | 50 | | | | 0.01 |
| Зефир (сш) | 50 | 0.40 | 0.05 | 39.90 | 163.00 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 69.60 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3.12 | 1.02 | 14.85 | 81.00 |
| Итого | | 34.78 | 20.11 | 128.21 | 844.47 |
| Всего | | 34.78 | 20.11 | 128.21 | 844.47 |

5 кл. платн.

| Наименование блюда | Норма | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Обед | | | | | |
| Щи домашние (масло сливочное и растительное) | 250 | 1.92 | 4.51 | 8.78 | 86.65 |
| Сметана (дополнительно к блюду) | 5 | 0.13 | 1.00 | 0.17 | 10.30 |
| Мясо отварное (говядина) | 20 | 6.02 | 5.17 | 0.08 | 71.08 |
| Плов "Домашний" В-2 выход 50/120 | 50/120 | 19.75 | 7.75 | 31.86 | 278.19 |
| Напиток "Родничок" | 200 | 0.80 | 0.13 | 19.21 | 84.64 |
| Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг) | 50 | | | | 0.01 |
| Зефир (сш) | 50 | 0.40 | 0.05 | 39.90 | 163.00 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 69.60 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3.12 | 1.02 | 14.85 | 81.00 |
| Итого | | 34.78 | 20.11 | 128.21 | 844.47 |
| Всего | | 34.78 | 20.11 | 128.21 | 844.47 |

ГПД (платн.)

| Наименование блюда | Норма | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сосиски отварные | 50 | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.90 | 5.28 | 34.19 | 210.39 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.86 | 1.33 | 20.34 | 101.40 |
| Бутерброд "Купалле" (с сыром российским) | 65 | 9.54 | 11.77 | 19.87 | 224.77 |
| Итого | | 17.30 | 18.38 | 74.40 | 536.56 |
| Обед | | | | | |

Примерные двухнедельные рационы
 ГУО «Шерешевская средняя школа имени Героя Советского Союза М.В. Хотимского»

| | | | | | |
|--|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Щи домашние (масло сливочное и растительное) | 250 | 1.92 | 4.51 | 8.78 | 86.65 |
| Сметана (дополнительно к блюду) | 5 | 0.13 | 1.00 | 0.17 | 10.30 |
| Мясо (говядина) отварное | 20 | 6.02 | 5.17 | 0.08 | 71.08 |
| Плов "Домашний" В-2 выход 50/120 | 50/120 | 19.75 | 7.75 | 31.86 | 278.19 |
| Напиток "Родничок" | 200 | 0.80 | 0.13 | 19.21 | 84.64 |
| Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг) | 50 | | | | 0.01 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 69.60 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3.12 | 1.02 | 14.85 | 81.00 |
| Итого | | 34.38 | 20.06 | 88.31 | 681.47 |
| Полдник | | | | | |
| Печенье | 40 | 3.00 | 4.72 | 29.96 | 166.84 |
| Йогурт | 200 | 8.20 | 3.00 | 11.80 | 114.00 |
| Яблоки | 200 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 |
| Итого | | 12.00 | 8.52 | 61.36 | 374.84 |
| Всего | | 63.68 | 46.96 | 224.07 | 1 592.87 |

ГПД(платн.)диета-1

| Наименование блюда | Норма | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сосиски отварные | 50 | 5.50 | 11.95 | 0.20 | 130.50 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.90 | 5.28 | 34.19 | 210.39 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.86 | 1.33 | 20.34 | 101.40 |
| Бутерброд с сыром (российским) | 20/5/15 | 5.60 | 8.73 | 9.97 | 141.65 |
| Итого | | 18.86 | 27.29 | 64.70 | 583.94 |
| Обед | | | | | |

Примерные двухнедельные рационы
 ГУО «Шерешевская средняя школа имени Героя Советского Союза М.В. Хотимского»

| | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные) | 60 | 0.43 | 0.06 | 2.35 | 11.44 |
| Щи домашние (масло сливочное и растительное) | 250 | 1.92 | 4.51 | 8.78 | 86.65 |
| Сметана (дополнительно к блюду) | 5 | 0.13 | 1.00 | 0.17 | 10.30 |
| Мясо (говядина) отварное (вариант I) | 20 | 6.02 | 5.17 | 0.08 | 71.08 |
| Плов "Домашний" В-2 выход 50/120 | 50/120 | 19.75 | 7.75 | 31.86 | 278.19 |
| Напиток "Родничок" | 200 | 0.80 | 0.13 | 19.21 | 84.64 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3.12 | 1.02 | 14.85 | 81.00 |
| Итого | | 34.15 | 20.00 | 87.32 | 675.50 |
| Полдник | | | | | |
| Печенье | 50 | 3.75 | 5.90 | 37.45 | 208.55 |
| Йогурт | 200 | 8.20 | 3.00 | 11.80 | 114.00 |
| Яблоки | 200 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 |
| Итого | | 12.75 | 9.70 | 68.85 | 416.55 |
| Всего | | 65.76 | 56.99 | 220.87 | 1 675.99 |

ГПД(платн.)диета-2

| Наименование блюда | Норма | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| Сосиски отварные | 50 | 5.50 | 11.95 | 0.20 | 130.50 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.90 | 5.28 | 34.19 | 210.39 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.86 | 1.33 | 20.34 | 101.40 |
| Бутерброд с сыром (российским) | 20/5/15 | 5.60 | 8.73 | 9.97 | 141.65 |
| Итого | | 18.86 | 27.29 | 64.70 | 583.94 |
| Обед | | | | | |

Примерные двухнедельные рационы
 ГУО «Шерешевская средняя школа имени Героя Советского Союза М.В. Хотимского»

| | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные) | 60 | 0.43 | 0.06 | 2.35 | 11.44 |
| Щи домашние (масло сливочное и растительное) | 250 | 1.92 | 4.51 | 8.78 | 86.65 |
| Плов "Домашний" В-2 выход 50/120 | 50/120 | 19.75 | 7.75 | 31.86 | 278.19 |
| Напиток "Родничок" | 200 | 0.80 | 0.13 | 19.21 | 84.64 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3.12 | 1.02 | 14.85 | 81.00 |
| Итого | | 28.00 | 13.83 | 87.07 | 594.12 |
| Полдник | | | | | |
| Печенье | 50 | 3.75 | 5.90 | 37.45 | 208.55 |
| Йогурт | 200 | 8.20 | 3.00 | 11.80 | 114.00 |
| Яблоки | 200 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 |
| Итого | | 12.75 | 9.70 | 68.85 | 416.55 |
| Всего | | 59.61 | 50.82 | 220.62 | 1 594.61 |

Продленка м.

| Наименование блюда | Норма | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5.90 | 5.28 | 34.19 | 210.39 |
| Колбаса отварная | 50 | 6.40 | 11.10 | 0.75 | 128.50 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1.68 | 1.20 | 18.31 | 91.26 |
| Бутерброд "Купалле" (с сыром российским) | 65 | 8.74 | 10.76 | 19.87 | 212.32 |
| Итого | | 22.72 | 28.34 | 73.12 | 642.47 |
| Обед | | | | | |
| Щи домашние (масло сливочное и растительное) | 250 | 1.92 | 4.51 | 8.78 | 86.65 |
| Мясо (говядина) отварное | 20 | 6.02 | 5.17 | 0.08 | 71.08 |

Примерные двухнедельные рационы
 ГУО «Шерешевская средняя школа имени Героя Советского Союза М.В. Хотимского»

| | | | | | |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Сметана (дополнительно к блюду) | 5 | 0.13 | 1.00 | 0.17 | 10.30 |
| Плов "Домашний" В-2 выход 50/120 | 50/120 | 19.75 | 7.75 | 31.86 | 278.19 |
| Напиток "Родничок" | 200 | 0.80 | 0.13 | 19.21 | 84.64 |
| Аскорбиновая кислота (С-витаминизация)) (мг) | 50 | | | | 0.01 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3.12 | 1.02 | 14.85 | 81.00 |
| Итого | | 33.72 | 19.94 | 84.97 | 664.07 |
| Полдник | | | | | |
| Печенье | 40 | 3.00 | 4.72 | 29.96 | 166.84 |
| Какао с молоком | 200 | 3.53 | 2.81 | 20.62 | 123.10 |
| Яблоки | 200 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 |
| Итого | | 7.33 | 8.33 | 70.18 | 383.94 |
| Всего | | 63.77 | 56.61 | 228.27 | 1 690.48 |