

МЕНЮ 10-й день

1-4 кл.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша вязкая молочная манная	150	6.50	7.60	12.50	221.66
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Бутерброд с сыром	40	5.93	10.96	11.46	169.03
Итого		12.63	18.61	38.97	451.95
Всего		12.63	18.61	38.97	451.95

5-11 (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат из свеклы с майонезом	50	0.86	5.07	4.06	65.24
Борщ с картофелем (масло растительное)	250	2.05	5.27	14.86	117.80
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.11	0.85	0.14	8.73
Мясо отварное (дополнительное блюдо)	20	3.74	3.20	0.08	44.29
Котлета "Дуэт" (говядина)	75	14.13	15.41	6.02	219.86
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60
Бутерброд "Купалле"	45	7.22	8.67	15.06	168.09
Яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого		36.01	44.63	116.73	1 029.72
Всего		36.01	44.63	116.73	1 029.72

5-11 осв.1р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат из свеклы с майонезом	50	0.96	7.58	4.20	88.82
Борщ с картофелем (масло растительное)	250	2.05	5.27	14.86	117.80
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Мясо отварное (дополнительное блюдо)	20	3.74	3.20	0.08	44.29
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Котлета "Дуэт" (говядина)	75	14.13	15.41	6.02	219.86
Сок	200	1.33	0.19	25.14	114.29
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Бутерброд "Купалле"	55	8.56	10.12	19.17	203.04
Яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого		36.74	48.61	116.41	1 066.71
Всего		36.74	48.61	116.41	1 066.71

5-11 осв.2р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат из свеклы с майонезом	50	0.86	5.07	4.06	65.24
Борщ с картофелем (масло растительное)	250	2.05	5.27	14.86	117.80

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

Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.17	1.33	0.23	13.73
Мясо отварное (дополнительное блюдо)	20	2.81	2.40	0.06	33.22
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Котлета "Дуэт" (говядина)	75	14.13	15.41	6.02	219.86
Напиток лимонный	200	0.14	0.02	20.44	85.24
Хлеб ржаной	30	1.82	0.33	9.19	47.85
Вафли	40				
Яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого		25.84	35.31	91.61	799.05
Полдник					
Колбасные изделия, запеченные в тесте (масло растительное)	100	13.08	19.84	31.16	346.54
Итого		13.08	19.84	31.16	346.54
Всего		38.92	55.15	122.77	1 145.59

5 кл. 1 р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат из свеклы с майонезом	50	0.86	5.07	4.06	65.24
Борщ с картофелем (масло растительное)	250	2.05	5.27	14.86	117.80
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.04	0.33	0.06	3.43
Мясо отварное (дополнительное блюдо)	20	11.22	9.61	0.25	132.86
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Котлета "Дуэт" (говядина)	75	14.13	15.41	6.02	219.86
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Бутерброд "Купалле"	45	10.07	9.28	30.27	245.70
Яблоки	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого		45.81	51.21	133.59	1 196.70
Всего		45.81	51.21	133.59	1 196.70

5кл. плат.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат из свеклы с майонезом	50	0.86	5.07	4.06	65.24
Борщ с картофелем (масло растительное)	250	2.05	5.27	14.86	117.80
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Мясо отварное (дополнительное блюдо)	20	3.74	3.20	0.08	44.29
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Котлета "Дуэт" (говядина)	75	14.13	15.41	6.02	219.86
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Бутерброд "Купалле"	45	8.34	8.72	22.01	200.65
Яблоки	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого		36.69	44.91	125.27	1 069.95
Всего		36.69	44.91	125.27	1 069.95

ГПД (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша жидкая молочная манная	150	5.28	5.55	11.11	169.05
Бутерброд с сыром	40	3.28	4.69	15.46	117.10
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Итого		8.76	10.29	41.58	347.41
Обед					
Салат из свеклы (со сметаной)	50	0.83	1.54	4.04	33.51
Борщ с картофелем (масло растительное и сливочное)	250	2.07	4.58	14.89	111.85
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Мясо отварное (дополнительное блюдо)	20	3.74	3.20	0.08	44.29
рыба запеченная с овощами и сыром (минтай)	70	11.87	11.39	3.33	165.54
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Вафли	40				
Итого		25.28	27.15	80.98	683.30
Полдник					
Какао с молоком	200	3.87	3.10	21.18	129.40
Оладьи (на воде) (масло растительное)	100	7.79	7.71	42.62	257.92
Повидло	20	0.08		13.00	50.00
Апельсины	200	1.80	0.40	16.20	86.00
Итого		13.54	11.21	93.00	523.32
Всего		47.58	48.65	215.56	1 554.03

ГПД(плат.)диета-1

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Плов с изюмом	100	2.55	10.05	27.16	212.07
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Бутерброд "Купалле"	45	6.60	8.15	13.75	155.61
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Итого		11.33	18.61	65.94	481.14
Обед					
Салат из свеклы (со сметаной)	50	0.83	1.54	4.04	33.51
Борщ с картофелем (масло растительное)	250	2.05	5.27	14.86	117.80
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Пюре картофельное	1000	21.73	32.55	147.02	970.70
Свинина по-сельски	50/50	11.95	34.56	5.53	382.76
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Итого		44.89	76.96	231.18	1 812.67
Полдник					
Зефир	50	0.40	0.05	39.90	163.00
Напиток "Фантастик"	200	0.14	0.07	17.01	70.03
Апельсин	150	1.35	0.30	12.15	64.50

Итого		1.89	0.42	69.06	297.53
Всего		58.11	95.99	366.18	2 591.34

ГПД(плат.)диета-2

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Плов с изюмом	100	2.55	10.05	27.16	212.07
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		5.87	11.12	57.02	354.33
Обед					
Салат из свеклы (со сметаной)	50	0.83	1.54	4.04	33.51
Борщ с картофелем (масло растительное и сливочное)	250	2.07	4.58	14.89	111.85
Рыба жареная (минтай)	50	9.86	3.61	2.16	80.01
Картофель отварной	150	3.04	4.41	24.52	150.20
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60
Итого		19.84	14.82	85.37	565.17
Полдник					
Апельсины					
Итого					
Всего		25.71	25.94	142.39	919.50

Продленка м.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша жидкая молочная манная	100	3.52	3.70	7.41	112.70
Бутерброд с сыром	40	6.90	9.16	16.15	175.40
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Итого		10.62	12.91	38.57	349.36
Обед					
Салат из свеклы с майонезом	50	0.86	5.07	4.06	65.24
Борщ с картофелем (масло растительное и сливочное)	250	2.07	4.58	14.89	111.85
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Мясо отварное (дополнительное блюдо)	20	3.74	3.20	0.08	44.29
рыба запеченная с овощами и сыром (минтай)	70	11.87	11.39	3.33	165.54
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Вафли	40				
Итого		25.31	30.68	81.00	715.03
Полдник					
Оладьи	100	9.56	8.18	45.90	282.56
Повидло	15	0.06		9.75	37.50
Какао с молоком	200	3.87	3.10	21.18	129.40

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

Апельсины	200	1.80	0.40	16.20	86.00
Итого		15.29	11.68	93.03	535.46
Всего		51.22	55.27	212.60	1 599.85