

МЕНЮ 3-й день

1-4 кл.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Биточек "Воздушный" (филе)	50	14.34	4.32	2.94	107.71
Каша рассыпчатая рисовая	150	3.68	4.53	38.51	209.54
Какао с молоком	200	3.65	2.91	20.81	125.25
Бутерброд с сыром (российским)	20/5/15	6.52	9.40	12.50	161.62
Итого		28.19	21.16	74.76	604.12
Всего		28.19	21.16	74.76	604.12

5-11 (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Капуста, тушенная по-домашнему	200	12.95	18.58	19.18	298.32
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
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Мармелад (сш)	45	0.05		35.73	144.45
Хлеб ржаной	40	2.76	0.50	13.96	72.72
Яблоки	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого		24.83	30.61	112.51	838.78
Всего		24.83	30.61	112.51	838.78

5-11 осв.1р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Капуста, тушенная по-домашнему	200	12.95	18.39	19.18	296.62
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Мармелад (сш)	45	0.05		35.73	144.45
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Яблоки	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого		24.05	30.28	108.57	816.56
Всего		24.05	30.28	108.57	816.56

5-11 осв.2р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Капуста, тушенная по-домашнему	200	12.95	18.39	19.18	296.62
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	98.60
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Бутерброд "Купалле"	45	7.08	8.76	13.75	163.10
Яблоки	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого		31.04	39.15	95.46	872.55
Полдник					
Вафли	40				
Йогурт (сш)	210	8.67	3.17	12.47	120.51
Итого		8.67	3.17	12.47	120.51
Всего		39.71	42.32	107.93	993.06

5 кл. 1 р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Капуста, тушенная по-домашнему	200	12.95	18.39	19.18	296.62
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
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Мармелад (сш)	45	0.05		35.73	144.45
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60
Яблоки	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого		24.71	30.40	111.91	833.96
Всего		24.71	30.40	111.91	833.96

5кл. плат.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Капуста, тушенная по-домашнему	200	12.95	18.39	19.18	296.62
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Мармелад (сш)	45	0.05		35.73	144.45
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Яблоки	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого		24.05	30.28	108.57	816.56
Всего		24.05	30.28	108.57	816.56

ГПД (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Биточек "Воздушный" (филе)	50	14.21	4.40	2.92	107.85
Каша рассыпчатая рисовая	100	2.45	2.88	25.67	138.45
Какао с молоком	200	3.66	2.92	20.83	125.54
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Бутерброд с сыром	40	6.63	9.07	14.84	168.26
Итого		28.93	19.63	74.28	592.30
Обед					
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Капуста тушеная по-домашнему	200	12.95	18.39	19.18	296.62
Сметана (дополнительно к блюду)	15	0.38	3.00	0.51	30.90
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	98.60
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Вафли	40				
Итого		27.70	33.95	82.42	754.35
Полдник					
Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	100	5.92	5.62	48.62	265.01
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Итого		7.32	5.82	75.02	385.01
Всего		63.95	59.40	231.72	1 731.66

Продленка м.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Биточек "Воздушный" (филе)	50	13.81	4.39	2.86	105.83
Каша рассыпчатая рисовая	100	2.45	2.88	25.67	138.45
Какао с молоком	200	3.69	2.94	24.87	141.99
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Бутерброд с сыром	40	5.60	8.73	9.97	141.65
Итого		27.53	19.30	73.39	580.12
Обед					
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Мясо (говядина) отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Капуста тушеная по-домашнему	200	12.95	18.39	19.18	296.62
Сметана (дополнительно к блюду)	15	0.27	2.15	0.37	22.15
Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	98.60
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Вафли	40				
Итого		27.59	33.10	82.28	745.60
Полдник					

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

Шарлотка с яблоками "Цудоуня"	100	5.42	5.17	48.60	258.88
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Итого		6.82	5.37	75.00	378.88
Всего		61.94	57.77	230.67	1 704.60