

**МЕНЮ 5-й день**

1-4 кл.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Кофейный напиток с молоком	200	1.87	1.35	20.37	101.64
Каша жидкая молочная манная	200	6.92	5.65	14.62	208.48
Бутерброд с сыром (российским)	20/5/15	5.64	8.42	7.75	130.27
<b>Итого</b>		<b>14.43</b>	<b>15.42</b>	<b>42.74</b>	<b>440.39</b>
<b>Всего</b>		<b>14.43</b>	<b>15.42</b>	<b>42.74</b>	<b>440.39</b>

5-11 (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Обед</b>					
Салат "Минутка"(майонез)	50	3.75	9.92	1.77	111.20
Рассольник ленинградский (с крупой овсяной и огурцами консервир.) (масло растительное и сливочное)	250	2.45	4.96	16.64	123.06
Сметана (дополнительно к блюду)	7	0.20	1.63	0.28	16.74
Мясо (говядина) отварное	15	4.52	3.87	0.06	53.31
Биштекс "Смачны" (без предварительного обжаривания)	50	9.88	12.86	2.46	165.86
Пюре картофельное	150	3.24	3.12	22.02	129.52
Кофейный напиток с молоком	200	1.86	1.33	20.34	101.40
Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90
Хлеб пшеничный	30	3.09	1.01	14.72	80.31
<b>Итого</b>		<b>31.30</b>	<b>39.12</b>	<b>89.98</b>	<b>842.30</b>
<b>Всего</b>		<b>31.30</b>	<b>39.12</b>	<b>89.98</b>	<b>842.30</b>

5-11 осв.1р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Обед</b>					
Салат "Минутка"(майонез)	50	3.92	11.22	1.90	124.07
Рассольник ленинградский (с крупой овсяной и огурцами консервир.) (масло растительное и сливочное)	250	2.46	4.96	16.70	123.32
Мясо (говядина) отварное	15	4.52	3.87	0.06	53.31
Сметана (дополнительно к блюду)	7	0.18	1.40	0.24	14.42
Биштекс "Смачны" (без предварительного обжаривания)	50	2.05	2.66	0.37	33.84
Пюре картофельное	150	21.73	32.55	147.02	970.70
Кофейный напиток с молоком	200	1.86	1.33	20.34	101.40
Хлеб ржаной	35	2.57	0.47	13.03	67.86
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
<b>Итого</b>		<b>42.41</b>	<b>59.48</b>	<b>214.51</b>	<b>1 569.92</b>
<b>Всего</b>		<b>42.41</b>	<b>59.48</b>	<b>214.51</b>	<b>1 569.92</b>

**5-11 осв.2р.**

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Обед</b>					
Салат "Минутка"(майонез)	50	3.91	11.06	2.04	123.16
Рассольник ленинградский (с крупой овсяной и огурцами консервир.) (масло растительное и сливочное)	250	2.47	4.96	16.74	123.54
Мясо (говядина)отварное	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Сметана (дополнительно к блюду)	7	0.18	1.40	0.24	14.42
Биштекс "Смачны" (без предварительного обжаривания)	50	9.43	12.29	2.46	158.86
Пюре картофельное	150	3.25	4.26	22.04	139.98
Сок	200	1.50	0.21	28.29	128.57
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
<b>Итого</b>		<b>33.56</b>	<b>41.19</b>	<b>105.05</b>	<b>937.21</b>
<b>Полдник</b>					
Блины (на молоке) (со сметаной)	100/15	9.63	10.93	40.81	289.81
Кофейный напиток с молоком	200	1.86	1.33	20.34	101.40
<b>Итого</b>		<b>11.49</b>	<b>12.26</b>	<b>61.15</b>	<b>391.21</b>
<b>Всего</b>		<b>45.05</b>	<b>53.45</b>	<b>166.20</b>	<b>1 328.42</b>

**5 кл. 1 р.**

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Обед</b>					
Салат "Минутка"(майонез)	50	4.24	11.35	2.23	127.86
Рассольник ленинградский (с крупой овсяной и огурцами консервир.) (масло растительное и сливочное)	250	2.52	4.97	17.02	124.90
Мясо (говядина)отварное	15	4.52	3.87	0.06	53.31
Сметана (дополнительно к блюду)	7	0.18	1.40	0.24	14.42
Биштекс "Смачны" (без предварительного обжаривания)	50	9.43	12.29	2.46	158.86
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90
Кофейный напиток с молоком	200	1.86	1.33	20.34	101.40
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
<b>Итого</b>		<b>31.44</b>	<b>41.53</b>	<b>90.94</b>	<b>868.26</b>
<b>Всего</b>		<b>31.44</b>	<b>41.53</b>	<b>90.94</b>	<b>868.26</b>

**5кл. плат.**

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Обед</b>					
Салат "Минутка"(майонез)	50	4.18	11.35	1.91	126.32
Рассольник ленинградский (с крупой овсяной и огурцами консервир.) (масло растительное и сливочное)	250	2.44	4.96	16.59	122.79
Мясо (говядина)отварное	15	4.52	3.87	0.06	53.31
Сметана (дополнительно к блюду)	7	0.18	1.40	0.24	14.42
Биштекс "Смачны" (без предварительного обжаривания)	50	9.43	12.29	2.46	158.86
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Кофейный напиток с молоком	200	1.86	1.33	20.34	101.40

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

Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
<b>Итого</b>		<b>30.97</b>	<b>41.46</b>	<b>88.52</b>	<b>855.91</b>
<b>Всего</b>		<b>30.97</b>	<b>41.46</b>	<b>88.52</b>	<b>855.91</b>

**ГПД (плат.)**

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Кофейный напиток с молоком	200	1.86	1.33	20.34	101.40
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	40	0.28	0.04	1.56	7.63
Сметана (дополнительно к блюду)	15	0.38	3.00	0.51	30.90
Омлет натуральный	105	11.03	14.95	2.00	186.75
Бутерброд с сыром (российским)	20/5/15	5.60	8.73	9.97	141.65
<b>Итого</b>		<b>19.15</b>	<b>28.05</b>	<b>34.38</b>	<b>468.33</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Минутка"(сметана)	50	4.13	6.64	1.78	83.49
Рассольник ленинградский (с крупой овсяной и огурцами консервир.) (масло растительное и сливочное)	250	2.44	4.96	16.59	122.79
Сметана (дополнительно к блюду)	7	0.05	0.37	0.06	3.85
Мясо отварное (говядина)	20	22.40	19.21	0.32	264.36
Картофель отварной	150	3.04	4.41	24.52	150.20
Бифштекс "Смачны" (с обжариванием основным способом)	50	9.43	14.29	2.46	176.84
Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	98.60
Хлеб пшеничный	30	3.71	1.21	17.68	96.43
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
<b>Итого</b>		<b>47.34</b>	<b>51.61</b>	<b>97.31</b>	<b>1 048.76</b>
<b>Полдник</b>					
Блины "Шоколадный вулкан"	70/20	8.52	7.00	37.70	242.66
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Апельсины	150	1.35	0.30	12.15	64.50
<b>Итого</b>		<b>11.27</b>	<b>7.50</b>	<b>76.25</b>	<b>427.16</b>
<b>Всего</b>		<b>77.76</b>	<b>87.16</b>	<b>207.94</b>	<b>1 944.25</b>

**Продленка м.**

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Кофейный напиток с молоком	200	1.86	1.33	20.34	101.40
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	30	0.21	0.03	1.17	5.72
Омлет натуральный	105	11.76	15.60	2.04	195.72
Бутерброд с сыром (российским)	20/5/15	6.69	10.11	9.97	158.71
<b>Итого</b>		<b>20.52</b>	<b>27.07</b>	<b>33.52</b>	<b>461.55</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Минутка"(сметана)	50	4.13	6.64	1.77	83.44
Рассольник ленинградский (с крупой овсяной и огурцами консервир.) (масло растительное и сливочное)	250	2.44	4.96	16.59	122.79
Сметана (дополнительно к блюду)	7	0.05	0.37	0.06	3.85
Мясо отварное (говядина)	20	22.17	19.01	0.32	261.63

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

Бифштекс "Смачны" (с обжариванием основным способом)	50	9.43	14.29	2.46	176.84
Картофель отварной	150	3.04	4.41	24.52	150.20
Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	98.60
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
<b>Итого</b>		<b>46.52</b>	<b>51.22</b>	<b>94.47</b>	<b>1 030.55</b>
<b>Полдник</b>					
Блины "Шоколадный вулкан"	70/20	7.96	6.48	37.60	235.33
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Апельсины	150	1.35	0.30	12.15	64.50
<b>Итого</b>		<b>10.71</b>	<b>6.98</b>	<b>76.15</b>	<b>419.83</b>
<b>Всего</b>		<b>77.75</b>	<b>85.27</b>	<b>204.14</b>	<b>1 911.93</b>