

МЕНЮ 7-й день

1-4 кл.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша вязкая рисовая	150	2.29	3.33	23.95	134.97
Биточки "Улыбка"	75	11.79	19.73	4.20	257.20
Какао с молоком	200	3.20	2.52	24.06	132.90
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация)) (мг)	50				0.01
Хлеб ржаной	40	2.37	0.43	11.99	62.46
пирог	40				
Итого		19.65	26.01	64.20	587.54
Всего		19.65	26.01	64.20	587.54

5-11 (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат "Солнышко"	50	0.81	3.57	4.52	56.70
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация)) (мг)	70				0.01
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.23	1.85	0.31	19.04
Мясо (говядина) отварное	20	5.66	4.85	0.08	66.78
Биточки "Золотая рыбка" (минтай)	50	7.85	4.54	5.60	93.90
Пюре картофельное	150	3.18	4.27	21.89	139.08
Сок	210	1.47	0.21	27.72	126.00
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		25.56	25.06	90.43	703.96
Всего		25.56	25.06	90.43	703.96

5-11 осв.1р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат "Солнышко"	50	0.78	3.57	4.34	55.76
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация)) (мг)	70				0.01
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.19	1.48	0.25	15.24
Мясо (говядина) отварное	20	6.02	5.16	0.08	70.99
Биточки "Золотая рыбка" (минтай)	50	7.89	4.57	5.35	93.34
Пюре картофельное	150	3.18	6.65	21.89	160.50
Сок	200	1.42	0.20	26.77	121.68
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.68	9.90	54.00
Итого		24.80	27.06	84.04	692.97
Всего		24.80	27.06	84.04	692.97

5-11 осв.2р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат "Солнышко"	50	0.92	3.59	5.07	59.58
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	70				0.01
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.05	0.18	10.85
Мясо (говядина) отварное	20	5.63	4.82	0.08	66.42
Биточки "Золотая рыбка" (минтай)	50	8.09	4.59	5.66	95.64
Пюре картофельное	150	3.08	4.55	21.73	140.63
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.68	9.90	54.00
Итого		24.57	24.23	84.48	668.58
Полдник					
Кефир	220	6.38	7.04	8.80	129.80
Коврижка по-домашнему	150	10.55	8.85	97.73	496.04
Итого		16.93	15.89	106.53	625.84
Всего		41.50	40.12	191.01	1 294.42

5 кл. 1 р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат "Солнышко"	50	0.81	3.57	4.51	56.66
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	70				0.01
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
Биточки "Золотая рыбка" (минтай)	50	8.09	4.59	5.66	95.64
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.68	9.90	54.00
Итого		25.03	24.84	84.23	674.75
Всего		25.03	24.84	84.23	674.75

5 кл. плат.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Салат "Солнышко"	50	0.81	3.57	4.51	56.66
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	70				0.01
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
Биточки "Золотая рыбка" (минтай)	50	8.09	4.59	5.66	95.64
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61

Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.68	9.90	54.00
Итого		25.03	24.84	84.23	674.75
Всего		25.03	24.84	84.23	674.75

ГПД (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Творожно-фруктовая запеканка	100	13.39	3.48	13.43	158.93
Варенье (дополнительное блюдо)	15	0.15		11.10	42.75
Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	98.60
Пирог	40				
Итого		13.70	3.64	48.41	300.28
Обед					
Салат "Солнышко"	50	0.81	3.57	4.51	56.66
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
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
Биточки "Золотая рыбка" (минтай)	75	12.14	6.89	8.49	143.47
Пюре картофельное	150	2.95	4.62	21.54	139.85
Напиток лимонный новый	200	0.14	0.02	15.45	65.29
Апельсины	200	1.80	0.40	16.20	86.00
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.68	9.90	54.00
Итого		29.31	27.10	91.80	748.11
Полдник					
Коврижка по-домашнему	150	10.55	8.85	97.73	496.04
Кефир	200	5.80	6.40	8.00	118.00
Итого		16.35	15.25	105.73	614.04
Всего		59.36	45.99	245.94	1 662.43

ГПД(плат.)диета-1

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	98.60
Каша жидкая молочная пшенная	150	6.15	6.14	27.54	190.74
Пирог	40				
Итого		6.31	6.30	51.42	289.34
Обед					
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
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01

Мясо (говядина)отварное (вариант I)	20	6.02	5.17	0.08	71.08
Гуляш детский	50/50	12.36	34.10	5.12	380.92
Пюре картофельное	150	3.26	4.88	22.05	145.61
Напиток лимонный новый	200	0.14	0.02	15.45	65.29
Апельсины	200	1.80	0.40	16.20	86.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.68	9.90	54.00
Итого		29.99	50.18	89.95	953.20
Полдник					
Кефир	200	5.80	6.40	8.00	118.00
Коврижка по-домашнему	150	10.55	8.85	97.73	496.04
Итого		16.35	15.25	105.73	614.04
Всего		52.65	71.73	247.10	1 856.58

ГПД(плат.)диета-2

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Творожно-фруктовая запеканка	100	17.29	3.58	14.01	178.42
Варенье (дополнительно к блюду)	15	0.15		11.10	42.75
Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	98.60
Пирог	40				
Итого		17.60	3.74	48.99	319.77
Обед					
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
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	50				0.01
Картофель отварной	150	3.04	4.41	24.52	150.20
Котлеты (биточки) минтай рыбные (на воде)	50	6.77	4.86	8.06	103.41
Напиток лимонный новый	200	0.14	0.02	15.45	65.29
Апельсины	200	1.80	0.40	16.20	86.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.68	9.90	54.00
Итого		18.16	15.30	95.28	609.20
Полдник					
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Коврижка по-домашнему	60	4.22	3.54	39.09	198.41
Итого		5.62	3.74	65.49	318.41
Всего		41.38	22.78	209.76	1 247.38

Продленка м.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					

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

Творожно-фруктовая запеканка	100	17.29	3.58	14.01	178.42
Варенье (дополнительно к блюду)	15	0.15		11.10	42.75
Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.16	0.16	23.88	98.60
Пирог	40				
Итого		17.60	3.74	48.99	319.77
Обед					
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
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	50				0.01
Биточки "Золотая рыбка" (минтай)	75	12.14	6.89	8.49	143.47
Пюре картофельное	150	2.98	4.64	21.60	140.48
Напиток лимонный новый	200	0.14	0.02	15.45	65.29
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80
Хлеб пшеничный	20	2.08	0.68	9.90	54.00
Апельсины	200	1.80	0.40	16.20	86.00
Итого		22.81	17.44	89.45	622.14
Полдник					
Коврижка по-домашнему	150	10.55	8.85	97.73	496.04
Кефир	200	3.00	3.31	4.14	60.99
Итого		13.55	12.16	101.87	557.03
Всего		53.96	33.34	240.31	1 498.94