

МЕНЮ 8-й день

1-4 кл.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	30	0.21	0.03	1.17	5.72
Каша вязкая гречневая	100	3.09	3.51	13.90	99.39
Мясо тушеное "Вкусное" (говядина)	50/25	15.75	16.32	1.38	216.40
Чай "Школьный" с апельсином	185/12/7	0.26	0.07	12.58	52.30
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Итого		23.47	21.29	48.83	481.82
Всего		23.47	21.29	48.83	481.82

5-11 (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Огурец консервированный (порциями)	40	0.30	0.04	1.63	7.96
Суп картофельный с мясными фрикадельками (масло растительное)	250/25	7.44	7.63	13.76	156.16
Мясо (говядина) тушеное (масло растительное) (вариант I)	50/25	15.76	14.82	1.58	202.83
Каша вязкая рисовая	150	2.30	4.13	23.97	142.24
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.53	1.15	16.80	91.66
Итого		31.51	28.18	82.77	714.32
Всего		31.51	28.18	82.77	714.32

5-11 осв.1р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Огурец консервированный (порциями)	40	0.28	0.04	1.56	7.63
Суп картофельный с мясными фрикадельками (масло растительное)	250/25	7.44	7.63	13.76	156.16
Мясо (говядина) тушеное (масло растительное) (вариант I)	50/25	15.76	14.82	1.58	202.83
Каша вязкая рисовая	150	2.30	4.13	23.97	142.24
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	30	1.76	0.32	8.91	46.40
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		30.86	28.01	79.64	697.53
Всего		30.86	28.01	79.64	697.53

5-11 осв.2р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Огурец консервированный (порциями)	40	0.28	0.04	1.56	7.63
Суп картофельный с мясными фрикадельками (масло растительное)	250/25	7.44	7.63	13.76	156.16
Мясо (говядина) тушеное (масло растительное) (вариант I)	50/25	15.76	14.82	1.58	202.83
Каша вязкая рисовая	150	2.30	4.13	23.97	142.24
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	70				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		31.08	28.05	80.75	703.33
Полдник					
Ватрушки с творогом	75	11.00	4.15	34.37	210.23
Йогурт (сш)	200	7.59	2.78	10.92	105.45
Итого		18.59	6.93	45.29	315.68
Всего		49.67	34.98	126.04	1 019.01

5 кл. 1 р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Огурцы консервированные (порциями)	50	0.36	0.05	1.96	9.54
Суп картофельный с мясными фрикадельками (масло растительное)	250/25	7.44	7.63	13.76	156.16
Мясо (говядина) тушеное (масло растительное) (вариант I)	50/25	1.09	2.21	1.58	30.63
Каша вязкая рисовая	150/0	46.05	82.58	479.33	2 844.90
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.15	0.04	11.26	45.94
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	30	2.64	0.48	13.36	69.60
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		60.85	94.01	536.10	3 237.78
Всего		60.85	94.01	536.10	3 237.78

5кл. плат.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Огурцы консервированные (порциями)	50	0.36	0.05	1.96	9.54
Суп картофельный с мясными фрикадельками (масло растительное)	250/25	7.44	7.63	13.76	156.16
Мясо (говядина) тушеное (масло растительное) (вариант I)	50/25	15.76	14.82	1.58	202.83
Каша вязкая рисовая	150	2.30	4.13	23.97	142.24
Чай "Школьный" с сахаром шк	185/15	0.20	0.05	15.01	61.26
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	70				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		31.16	28.06	81.15	705.24

Всего		31.16	28.06	81.15	705.24
--------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------

ГПД (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	100	3.98	4.32	17.90	126.67
Чай "Школьный" с апельсином	185/12/7	0.26	0.07	12.58	52.30
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Итого		8.40	5.75	50.28	286.97
Обед					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	40	0.28	0.04	1.56	7.63
Суп картофельный с мясными фрикадельками (масло растительное)	250/25	7.44	7.63	13.76	156.16
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Мясо (говядина) тушеное (масло растительное) (вариант I)	50/25	15.76	14.82	1.58	202.83
Каша вязкая рисовая	150	2.30	4.13	23.97	142.24
Сок	170	1.19	0.17	22.44	102.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		32.07	28.17	88.18	744.07
Полдник					
Сырники из творога	100	21.97	4.55	22.55	218.97
Варенье (дополнительное блюдо)	15	0.15		11.10	42.75
Йогурт	200	7.65	2.80	11.01	106.40
Итого		29.77	7.35	44.66	368.12
Всего		70.24	41.27	183.12	1 399.16

ГПД(плат.)диета-1

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	150	6.84	7.22	28.28	206.11
Чай "Школьный" с апельсином	185/12/7	0.26	0.07	12.58	52.30
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Итого		11.26	8.65	60.66	366.41
Обед					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	40	0.28	0.04	1.56	7.63
Суп картофельный (масло растительное и сливочное)	250	2.54	4.79	19.43	133.26
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Мясо (говядина) тушеное (масло растительное) (вариант I)	50/50	16.08	16.36	3.17	224.40
Каша вязкая рисовая	150	2.30	4.13	23.97	142.24
Сок	170	1.19	0.17	22.44	102.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Итого		28.53	27.21	100.39	769.74

Полдник					
Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84
Йогурт	200	8.20	3.00	11.80	114.00
Итого		11.20	7.72	41.76	280.84
Всего		50.99	43.58	202.81	1 416.99

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 апельсином	185/12/7	0.26	0.07	12.58	52.30
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Итого		6.97	11.48	59.54	372.37
Обед					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	40	0.28	0.04	1.56	7.63
Суп картофельный (масло растительное)	250	2.52	5.48	19.40	139.21
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Мясо (свинина) тушеное (масло растительное) (вариант I)	50/50	11.46	27.50	4.08	312.20
Каша вязкая рисовая	150	2.30	4.13	23.97	142.24
Сок	200	1.40	0.20	26.40	120.00
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Итого		24.10	39.07	105.23	881.49
Полдник					
Сырники из творога	100	21.97	4.55	22.55	218.97
Варенье (дополнительное блюдо)	15	0.15		11.10	42.75
Итого		22.12	4.55	33.65	261.72
Всего		53.19	55.10	198.42	1 515.58

Продленка м.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Чай "Школьный" с апельсином	185/12/7	0.26	0.07	12.58	52.30
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Каша жидкая молочная "Геркулес"	100	3.81	4.46	14.91	115.49
Хлеб пшеничный	40	4.16	1.36	19.80	108.00
Итого		8.23	5.89	47.29	275.80
Обед					
Овощи консервированные порционные (огурцы консервированные)	40	0.28	0.04	1.56	7.63
Суп картофельный с мясными фрикадельками (масло растительное)	250/25	7.44	7.63	13.76	156.16
Мясо (говядина) тушеное (масло растительное) (вариант I)	50/25	15.76	14.82	1.58	202.83
Каша вязкая рисовая	150	2.32	3.23	24.25	135.33
Сок	170	1.10	0.16	20.74	94.29
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20

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

Хлеб пшеничный	30	3.12	1.02	14.85	81.00
Итого		32.00	27.26	86.76	729.44
Полдник					
Сырники из творога	100	21.97	4.55	22.55	218.97
Варенье (дополнительное блюдо)	15	0.15		11.10	42.75
Итого		22.12	4.55	33.65	261.72
Всего		62.35	37.70	167.70	1 266.96