

МЕНЮ 9-й день

1-4 кл.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Котлета "Школьная" (свинина)	75	10.06	23.58	10.75	297.38
Каша вязкая пшеничная	150	4.24	6.18	24.28	169.84
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Кофейный напиток с молоком	200	1.94	1.40	20.47	102.86
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Хлеб пшеничный	40	3.49	1.14	16.63	90.71
Итого		21.71	32.66	82.15	713.00
Всего		21.71	32.66	82.15	713.00

5-11 (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Винегрет с зеленым горошком	50	0.80	5.10	4.25	66.98
Щи из свежей капусты (масло растительное)	250	2.27	5.18	7.39	89.17
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.15	1.19	0.20	12.26
Запеканка "Здоровенок"	100	18.14	23.06	4.28	299.38
Каша вязкая гречневая	150	4.63	5.51	20.85	151.29
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	19.89	82.64
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Бананы	200	3.00	1.00	42.00	192.00
Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84
Итого		34.13	46.28	138.84	1 112.77
Всего		34.13	46.28	138.84	1 112.77

5-11 осв.1р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Винегрет с зеленым горошком	50	0.83	5.10	4.39	67.68
Щи из свежей капусты (масло растительное)	250	2.27	5.18	7.39	89.17
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.02	0.17	10.53
Запеканка "Здоровенок"	100	18.22	22.95	4.72	300.44
Каша вязкая гречневая	150	4.63	5.01	20.84	146.74
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	19.89	82.64
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84
Бананы	200	3.00	1.00	42.00	192.00
Итого		34.22	45.50	139.38	1 108.25
Всего		34.22	45.50	139.38	1 108.25

5-11 осв.2р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Винегрет с зеленым горошком	50	0.83	5.10	4.39	67.65
Щи из свежей капусты (масло растительное)	250	2.27	5.18	7.39	89.17
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.12	0.98	0.17	10.06
Запеканка "Здоровенок"	100	18.38	23.11	5.46	305.55
Каша вязкая гречневая	150	4.60	2.65	20.80	125.29
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	19.89	82.64
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84
Бананы	200	3.00	1.00	42.00	192.00
Итого		34.34	43.26	140.08	1 091.41
Полдник					
Манник "Полосатик"	200	12.88	19.46	43.75	597.00
Йогурт (сш)	220	8.20	3.00	11.80	114.00
Итого		21.08	22.46	55.55	711.00
Всего		55.42	65.72	195.63	1 802.41

5 кл. 1 р.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Винегрет с зеленым горошком	50	0.98	5.12	5.20	71.62
Щи из свежей капусты (масло растительное)	250	2.27	5.18	7.39	89.17
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Запеканка "Здоровенок"	100	18.37	23.00	5.44	304.34
Каша вязкая гречневая	150	4.71	12.44	20.97	214.49
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	19.89	82.64
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	70				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84
Бананы	200	3.00	1.00	42.00	192.00
Итого		34.60	52.98	141.04	1 183.61
Всего		34.60	52.98	141.04	1 183.61

5кл. плат.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед					
Винегрет с зеленым горошком	50	0.85	5.10	4.49	68.16
Щи из свежей капусты (масло растительное)	250	2.27	5.18	7.39	89.17
Сметана (дополнительно к блюду)	5	0.13	1.00	0.17	10.30
Запеканка "Здоровенок"	100	18.37	23.00	5.44	304.34
Каша вязкая гречневая	150	4.65	7.39	20.88	168.42
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	19.89	82.64
Аскорбиновая кислота (С-витаминация) (мг)	70				0.01
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»

Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84
Бананы	200	3.00	1.00	42.00	192.00
Итого		34.41	47.91	140.24	1 134.08
Всего		34.41	47.91	140.24	1 134.08

ГПД (плат.)

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Мясные шарики (говядина)	75/50	12.76	13.74	12.70	223.90
Каша вязкая пшеничная	150	4.23	5.01	24.26	159.11
Кофейный напиток с молоком	200	2.18	1.61	20.88	107.40
Хлеб ржаной	30	2.71	0.49	13.73	71.53
Итого		21.88	20.85	71.57	561.94
Обед					
Винегрет с зеленым горошком	50	0.83	5.10	4.37	67.58
Щи из свежей капусты (масло растительное) (со сметаной)	250/5	2.39	6.16	7.56	99.24
Каша вязкая гречневая	150	30.84	33.38	138.92	978.25
Запеканка "Здоровенок"	100	18.37	23.00	5.44	304.34
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	19.89	82.64
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84
Итого		57.57	72.88	216.16	1 751.10
Полдник					
Манник "Полосатик"	150	10.29	15.26	33.51	459.48
Йогурт (сш)	220	9.24	3.38	13.30	128.46
Яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого		20.13	19.24	61.51	658.44
Всего		99.58	112.97	349.24	2 971.48

ГПД(плат.)диета-1

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Биточки (из свинины)	50	6.90	15.78	8.06	203.11
Каша вязкая пшеничная	150	4.23	5.01	24.26	159.11
Компот из сухофруктов "Школьный" курага	200	0.41	0.06	19.49	76.78
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Итого		13.52	21.21	61.83	491.20
Обед					
Винегрет с зеленым горошком	50	1.55	5.20	8.32	86.85
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.93	5.72	8.80	97.67
Котлеты из птицы "Оригинальные"	75	14.13	20.50	6.83	270.37
Капуста тушеная диетическая	150	3.73	5.46	10.28	109.20
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	19.89	82.64
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				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		26.60	38.42	78.99	779.94
Полдник					
Вафли	40				
Чай "Школьный" с лимоном	185/12/7	0.26	0.06	12.23	51.67
Яблоки	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого		1.06	0.86	31.83	145.67
Всего		41.18	60.49	172.65	1 416.81

ГПД(плат.)диета-2

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Биточки (из свинины)	50	6.90	15.78	8.06	203.11
Каша вязкая пшеничная	150	4.26	8.05	24.31	186.87
Компот из сухофруктов "Школьный" курага	200	0.41	0.06	19.49	76.78
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Итого		13.55	24.25	61.88	518.96
Обед					
Винегрет с зеленым горошком	50	1.17	5.15	6.23	76.63
Щи домашние (масло сливочное и растительное)	250	1.92	4.51	8.78	86.65
Котлеты из птицы "Оригинальные"	75	14.13	20.50	6.83	270.37
Капуста тушеная диетическая	200	4.97	7.27	13.71	145.60
Компот из свежих плодов (яблок)	1000	0.80	0.80	99.44	413.20
Аскорбиновая кислота (С-витаминизация) (мг)	50				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		28.09	39.61	159.86	1 125.66
Полдник					
Вафли	40				
Чай "Школьный" с лимоном	185/12/7	0.26	0.06	12.23	51.67
Яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого		0.86	0.66	26.93	122.17
Всего		42.50	64.52	248.67	1 766.79

Продленка м.

Наименование блюда	Норма	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Мясные шарики (говядина)	75/50	12.76	13.74	12.70	223.90
Каша вязкая пшеничная	150	4.25	6.82	24.29	175.63
Кофейный напиток с молоком	200	2.22	1.65	20.94	108.15
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Итого		21.21	22.57	67.95	559.88
Обед					
Винегрет с зеленым горошком	60	0.99	6.12	5.23	81.01
Щи из свежей капусты (масло растительное) (со сметаной)	250/5	2.39	6.18	7.56	99.47

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

Запеканка "Здоровенок"	100	18.37	23.00	5.44	304.34
Каша вязкая гречневая	150	4.65	6.82	20.87	163.26
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0.16	0.16	19.89	82.64
Аскорбиновая кислота (С-витаминация)) (мг)	50				0.01
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20
Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84
Итого		31.54	47.36	98.97	949.77
Полдник					
Манник "Полосатик"	150	9.79	14.71	32.82	449.32
Йогурт (сш)	220	9.02	3.30	12.98	125.40
Яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого		19.41	18.61	60.50	645.22
Всего		72.16	88.54	227.42	2 154.87