

УТВЕРЖДАЮ
Старший воспитатель ЧОУ "Татнефть-школа"
М. Н. Харочкина
(на основании поверенности № 47 от 21.08.2023 г.)
на 2023 г.
Школа
Свидетельство о регистрации № 1644090446/ИПП 1845114
Сезон 01.01-12.31 (Все)
Школьники/20/Осень-Зима 2

ЧОУ "Татнефть-школа"

Примерное меню

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рис с конфитюром	200	4	8	53	273		190,08
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	51	236		0,6
	Печенье	40	3	4	30	162		
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Сыр (порциями)	20	5	6		72		7
	Итого за Завтрак		17	19	141	770		
Завтрак2	Напиток из свежемороженых ягод(брусника)	100			9	37	10	123,09
	Итого за Завтрак2				9	37	10	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	50		41,14
	Лапша домашняя на курином бульоне	200	3	3	18	110		126,04
	Птица отварная	90	27	23		314		317,09
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8	2	37	199		0,67
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,05
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,07
	Итого за Обед		46	34	113	946		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		419
	Сок фруктовый(детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,06
	Пряник	50	3	1	29	132		518
	Итого за Полдник		10	7	81	435	14	
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	150	23	19	40	423		249
	Пюре гороховое (детям с пищевой аллергией)	200	15	13	32	273		516,01
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Итого за Ужин		38	32	89	770	10	
Итого за день			111	92	433	2958	34	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1		Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	ЖК	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	7	8	33	234		498,01
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	7	7	44	209		0,64
	Бутерброды с маслом и сыром	80	9	16	26	241		3,07
	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	17	111		414
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
Итого за Завтрак			26	35	133	848		
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед	Салат из свеклы	60	1	7	5	56		34
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	200	5	5	17	129	16	32
	Жаркое по-домашнему	200	26	16	21	338		292,05
	Хлеб ржаной(столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из яблок	200			17	71	2	124,05
	Итого за Обед		37	29	83	714	18	
Полдник	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	6	8	118		420,08
	Печенье	40	3	4	30	162		
	Итого за Полдник		9	10	38	280		
Ужин	Котлеты из филе индейки с сыром	90	47	44	68	425		322,04
	Каша пшененная с маслом сливочным	200	9	15	94	300		0,92
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	7	7	44	209		0,64
	Итого за Ужин		63	66	213	961		
Итого за день			135	140	477	2850	28	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	20	33	4	393		229,02
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	51	236		0,6
	Бутерброды с сыром	50	6	8	16	151		3,04
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
Итого за Завтрак			31	42	78	807		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед	Помидоры свежие дольками	60						410,01
	Суп овощной на мясном бульоне	200	6	6	25	179		85,21
	Биточки рыбные	90	21	8	31	289		255,08
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	196		219,12
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	4	43		373,03
	Хлеб ржаной(столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушених фруктов	180	1		27	124		394,06
	Итого за Обед		39	21	143	951		
Полдник	Кисель ягодный	200			20	67		118,02
	Печенье	30	2	3	23	122		
	Итого за Полдник		2	3	43	189		
Ужин	Огурец свежий дольками	60			2	8	6	410
	Тефтели мясо-крупяные	200	14	12	10	199	1	106
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Итого за Ужин		14	12	19	234	7	
Итого за день			86	78	293	2228	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулес молочная	200	8	10	32	247		182,05
	Каша пшенная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	9	5	50	253		0,62
	Бутерброды с маслом	40	3	9	17	162		1,05
	Какао с молоком	200	5	4	22	141		416,04
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
Итого за Завтрак			25	28	134	856		
Завтрак2	Напиток из свежемороженых ягод(облепиха)	200			19	74	20	123,07
	Итого за Завтрак2				19	74	20	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	2	7	14	132		21,07
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	6	6	19	147		44,04
	Треугольники	150	21	20	61	414		440,05
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из смородины	200			23	89		393,01
Итого за Обед			34	34	140	902		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		419
	Печенье	30	2	3	23	122		
Итого за Полдник			8	9	32	238		
Ужин	Запеканка из творога	200	16	11	32	292		251,18
	Соус молочный сладкий	20		1	1	43		369,02
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	180	6	1	39	188		0,81
	Чай с сахаром	200			9	34		411
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Ужин			22	13	91	604	10	
Итого за день			89	84	416	2674	30	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

ольники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7	10	25	220	2	64,03
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	10	6	49	266		0,59
	Бутерброды с маслом и сыром	80	9	16	26	241		3,07
	Чай с молоком	200	3	3	16	100		413,01
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
Итого за Завтрак		29	35	129	880	2		
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
					10	47	10	
Итого за Завтрак2								
Обед	Огурец свежий дольками	60			2	8	6	410
	Суп-пюре из брокколи с гренками	200	3	4	14	106		110,02
	Плов из говядины	200	22	23	34	434		499,02
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	200	1		30	138		394,07
Итого за Обед		31	28	103	806	6		
Полдник	Кефир	200	6	6	8	118		420,03
	Пряник	30	2		18	79		518
Итого за Полдник		8	6	26	197			
Ужин	Кнели рыбные отварные	90	2	1	5	38		85
	Овощи тушеные	200	3	5	20	138		349,04
	Чай с лимоном	200			11	46		412,03
Итого за Ужин		5	6	36	222			
Итого за день		73	75	304	2152	18		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	10	6	55	326		219,08
	Каша пшененная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	9	5	50	253		0,62
	Печенье	50	4	1	25	128		0,87
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Итого за Завтрак		23	12	137	734		
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Итого за Завтрак2				10	47	10	
Обед	Салат из моркови	60	1		7	31		42,01
	Суп пюре гороховый с гренками на курином бульоне	200	13	11	29	179		87,1
	Котлеты из филе индейки с сыром	90	47	44	68	425		322,04
	Каша гречневая с маслом сливочным	200	10	3	49	266		0,67
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	200	1		30	138		394,06
	Итого за Обед		78	61	209	1188		
	Полдник							
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		419
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
	Пряник	50	3	1	29	132		518
	Итого за Полдник		10	7	81	435	14	
Ужин	Суфле из рыбы	90	26	12	77	189		284,04
	Рыба отварная (детям с пищевой аллергией)	90	25	10	25	292		256,01
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	196		219,14
	Пюре гороховое (детям с пищевой аллергией)	150	11	8	24	205		516,02
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,03
	Чай с лимоном	200			11	46		412,03
	Итого за Ужин		71	37	188	1037		
Итого за день			182	117	625	3441	24	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	9	6	37	234		0,56
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	51	236		0,6
	Бутерброды с сыром	50	6	8	16	151		3,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	17	111		414
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
Итого за Завтрак			23	19	134	785		
Завтрак2	Напиток из плодов шиповника	200	1		16	77	64	417,03
	Итого за Завтрак2		1		16	77	64	
Обед	Помидоры свежие дольками	60						
	Суп овощной на мясном бульоне	200	6	6	25	179		85,21
	Суфле из говяжьей печени	90	16	7	9	167	25	104,01
	Пюре картофельное	200	5	6	27	181	30	56,01
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из кураги	200			16	62		122,02
	Итого за Обед		33	22	103	738	55	
Полдник	Кисель ягодный	200			20	67		118,02
	Печенье	30	2	3	23	122		
	Итого за Полдник		2	3	43	189		
Ужин	Королевская ватрушка из творога	150	23	15	40	423		249,03
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	7	7	44	209		0,64
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Итого за Ужин		30	22	101	706	10	
Итого за день		89	66	397	2495	129		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023		День: среда	Возрастная категория		Школьники/20/Осень-Зима 2		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ рецептуры	
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	10	6	39	251	0,91
	Каша пшеничная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	9	5	50	253	0,62
	Бутерброды с маслом и сыром	80	9	16	26	241	3,07
	Чай с сахаром	200			7	27	411,02
Итого за Завтрак			28	27	122	772	
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	2	7	14	132	21,07
	Суп харчо на мясном бульоне	200	5	5	15	120	85,19
	Биточки рыбные	90	21	8	31	289	255,08
	Макаронные изделия отварные	200	7	6	44	262	219,14
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29	373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40	421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80	0,1
	Компот из сушеных фруктов	200	1		30	138	394,07
Итого за Обед			42	29	160	1090	
Полдник	Кефир	200	6	6	8	118	420,03
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4
	Яблоки зелёные(детям с пищевой аллергией)	120			12	56	12
	Пряник	50	3	1	29	132	518
Итого за Полдник			10	7	82	446	16
Ужин	Омлет натуральный	200	20	33	4	393	229,02
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	51	236	0,6
	Чай с сахаром	200			7	27	411,02
	Морковь свежая порционно	100	1		12	52	42,03
Итого за Ужин			26	34	74	708	
Итого за день			106	97	448	3063	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Ассорти" (гречка, пшеничная) молочная	200	6	10	27	224		66,06
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	10	3	49	266		0,61
	Бутерброды с маслом	40	3	9	17	162		1,05
	Какао с молоком	200	5	4	22	141		416,04
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
Итого за Завтрак			24	26	128	846		
Завтрак2	Напиток из свежемороженых ягод (облепиха)	200			19	74	20	123,07
					19	74	20	
Итого за Завтрак2								
Обед	Перец свежий дольками	60	1		3	16		175,01
	Борщ на мясном бульоне	200	7	6	20	140		63,02
	Элеш из индейки	150	21	10	61	414		440,1
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из смородины	200			23	89		393,01
Итого за Обед			34	17	130	779		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		419
	Печенье	30	2	3	23	122		
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	100			16	70	2	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
			8	9	58	355	12	
Итого за Полдник								
Ужин	Вареники ленивые со сливочным соусом	150	16	8	16	200		243,03
	Каша пшеничная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	9	5	50	253		0,62
	Чай	200			13	53		132
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
			25	13	89	553	10	
Итого за Ужин								
Итого за день			91	65	424	2607	42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	ЖК	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	7	6	30	203		0,9
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	51	236		0,6
	Бутерброды с маслом и сыром	80	9	16	26	241		3,07
	Чай с молоком	200	3	3	16	100		413,01
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
	Итого за Завтрак		24	26	136	833		
Завтрак2	Фрукты	200	1	1	20	94	20	140,07
	Итого за Завтрак2		1	1	20	94	20	
Обед	Огурец свежий дольками	60			2	8	6	410
	Суп фасолевый на мясном бульоне	200	8	1	26	147		93,01
	Бефстроганов из говядины	90	20	23	3	305		293,1
	Каша перловая рассыпчатая	200	6	1	44	213		0,09
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	200	1		30	138		394,07
	Итого за Обед		40	26	128	931	6	
Полдник	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	6	8	118		420,08
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	100			10	47	10	140,02
	Итого за Полдник		7	6	51	305	14	
Ужин	Салат из белокачанной капусты и помидор с растительным маслом	60		4	1	42	6	22,01
	Растергай с горбушей	150	8	10	21	225		496,07
	Рыба отварная (детям с пищевой аллергией)	90	25	10	25	292		256,01
	Каша кукурузная (детям с пищевой аллергией)	180	6	1	39	188		0,81
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Итого за Ужин		39	25	93	774	6	
Итого за день		111	84	428	2937	46		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая с овощами	200	7	9	33	239		180,04
	Печенье	50	4	5	38	203		
	Сыр (порциями)	20	5	6		72		7
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
Итого за Завтрак		16	20	78	541			
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Салат из моркови	60	1	7	7	31		42,04
	Суп чечевичный с курицей	200	6	4	25	162		87,25
	Птица отварная	90	27	23		314		317,09
	Каша пшеничная с маслом	200	9	15	94	300		0,92
	сливочным							
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушёных фруктов	180	1		27	124		394,06
Итого за Обед		49	50	176	1051			
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		419
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	120			12	56	12	140,06
Итого за Полдник		7	6	54	312	16		
Ужин								
	Запеканка из творога с яблоком	200	12	9	25	228		251,13
	Соус сладкий из кураги	20			2	7		114
	Каша кукурузная (детям с пищевой аллергией)	200	7	5	44	209		0,47
Итого за Ужин		3	3	18	113	1		134
Итого за день		94	93	407	2508	27		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3			Возрастная категория			Школьники/20/Осень-Зима 2		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" (пшенно-рис) 200 молочная	6	1	31	166			185
	Каша рисовая на воде 200 (детям с пищевой аллергией)	5	1	51	236			0,6
	Бутерброды с маслом и сыром	80	9	16	26	241		3,07
	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	17	111		414
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
Итого за Завтрак			23	22	138	807		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	3	6	4	80		32
	Суп гречишное зёрнышко на мясном бульоне	200	3	5	19	113		85,18
	Пудинг рыбный запеченный	90	19	11	37	319		285,03
	Рыба отварная (детям с пищевой аллергией)	90	25	10	25	292		256,01
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	196		219,12
	Соус сметанный с томатом	20		1	1	14		373
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из смородины	200			23	89		393,01
	Итого за Обед			60	38	165	1223	
Полдник	Кисель ягодный	200			20	67		118,02
	Печенье	30	2	3	23	122		
	Итого за Полдник			2	3	43	189	
Ужин	Огурец свежий дольками	60			2	8	6	410
	Котлеты из говядины	90	19	20	36	400		299,02
	Пюре гороховое	200	15	9	32	273		526
	Пюре гороховое (детям с пищевой аллергией)	200	15	13	32	273		516,01
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Итого за Ужин			49	42	109	981	6
Итого за день			134	105	465	3247	16	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: среда

Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	7	8	33	234		498,01
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	7	5	44	209		0,47
	Бутерброды с маслом	40	3	9	17	162		1,05
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
			17	22	114	685		
Итого за Завтрак								
Завтрак2								140,07
	Фрукты	100			10	47	10	
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед	Перец свежий дольками	60	1		3	16		175,01
	Суп из булгура на мясном бульоне	200	2	3	10	76		80,02
	Бефстроганов из индейки	90	20	23	3	305		293,16
	Пюре картофельное	200	5	6	27	181	30	56,05
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	200	1		30	138		394,06
			34	33	96	836	30	
Итого за Обед								
Полдник								420,03
	Кефир	200	6	6	8	118		
	Пряник	50	3	1	29	132		518
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зелёные (детям с пищевой аллергией)	120			12	56	12	140,06
Итого за Полдник			10	7	82	446	16	
Ужин								304,06
	Фрикадельки мясные	90	16	22	41	424		
	Салат из белокочанной капусты	60	2	7	14	132		21,07
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
Итого за Ужин			21	30	77	663		
Итого за день			82	92	379	2677	56	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	20	33	4	393		229,02
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	10	6	49	266		0,59
	Бутерброды с сыром	50	6	8	16	151		3,04
	Какао с молоком	200	5	4	22	141		416,04
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
	Итого за Завтрак		41	51	104	1004		
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед	Помидоры свежие дольками	60						
	Суп овощной на мясном бульоне	200	6	6	25	179		85,21
	Вак балиш	130	5	9	18	195		496,01
	Соус сметанный с томатом	30	1	2	4	43		373,03
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из кураги	200			16	62		122,02
	Итого за Обед		17	18	86	599		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		419
	Печенье	30	2	3	23	122		
	Итого за Полдник		8	9	32	238		
Ужин	Котлеты из филе индейки с сыром	90	32	29	78	392		322,03
	Ризotto	200	4	7	30	238		180,06
	Чай с лимоном	200			11	46		412,03
	Итого за Ужин		36	36	119	676		
Итого за день		102	114	351	2564	10		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Геркулес молочная	200	33	22	130	860		182,04
	Каша пшененная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	9	7	50	253		0,62
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	141		1
	Чай с молоком	200	3	3	16	100		413,01
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
	Итого за Завтрак		47	40	224	1407		
Завтрак2								
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Завтрак2					10	47	10	
Обед								
	Огурец свежий дольками	60			2	8	6	410,03
	Уха	200	10	5	12	121	16	41,12
	Мясные палочки	90	19	20	36	400		299,11
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8	2	37	199		0,78
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушених фруктов	200	1		30	138		394,07
Итого за Обед			43	28	140	986	22	
Полдник								
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6	6	8	118		420,08
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зеленые (детям с пищевой аллергией)	120			12	56	12	140,06
Итого за Полдник			7	6	53	314	16	
Ужин								
	Салат из моркови	60	1	7	7	31		42,04
	Сочник с творогом	180	21	33	47	428		255,05
	Каша кукурузная (детям с пищевой аллергией)	200	7	1	44	209		0,81
Итого за Ужин					7	27		411,02
Итого за день			29	41	105	695		
			126	115	532	3449	48	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Ассорти (пшено, рис) с маслом сливочным	200	8	10	121	300		313,14
	Сыр (порциями)	20	5	6		72		7
	Печенье	50	4	5	38	203		
	Чай с сахаром	200			13	53		132
	Итого за Завтрак		19	25	199	778		
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
	Итого за Завтрак2				10	47	10	
Обед	Огурец свежий дольками	60			2	8	6	410
	Лапша домашняя на бульоне	200	3	3	18	110		126,04
	Птица отварная	90	34	28		393		317,05
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8	2	37	199		0,78
	Соус сметанный с томатом	20		1	1	14		373
	Хлеб ржаной(столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	200	1		30	138		394,07
Итого за Обед		51	35	111	982	6		
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		419
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зеленые (детям с пищевой аллергией)	120			12	56	12	140,06
	Пряник	50	3	1	29	132		518
Итого за Полдник		10	7	83	444	16		
Ужин	Суфле из рыбы	90	33	10	77	189		284,07
	Пюре картофельное	200	5	6	27	181	30	56,05
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,05
	Каша пшеничная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	27	137		0,68
	Чай с лимоном	200			11	46		412,03
Итого за Ужин		44	19	145	582	30		
Итого за день		124	86	548	2833	62		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Возрастная категория	Школьники/20/Осень-Зима 2	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5	3	20	132		0,5
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	10	6	49	266		0,59
	Бутерброды с маслом и сыром	80	9	16	26	241		3,07
	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	17	111		414
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
Итого за Завтрак			27	29	125	803		
Завтрак2	Напиток лимонный	200				2		508,01
						2		
Итого за Завтрак2								
Обед	Салат из моркови	60	1	7	7	31		42,04
	Борщ на мясном бульоне	200	7	6	20	140		63,02
	Рулет мясной с вермишелью	150	11	10	29	250		312,17
	Хлеб ржаной(столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из яблок	200			17	71	2	124,05
Итого за Обед			24	24	96	612	2	
Полдник	Кисель ягодный	200			20	67		118,02
	Печенье	30	2	3	23	122		
			2	3	43	189		
Итого за Полдник								
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	200	31	25	53	564		249
	Соус молочный сладкий	20		1	1	43		369,02
	Каша рисовая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	51	236		0,6
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
			36	27	122	917	10	
Итого за Ужин								
Итого за день			89	83	386	2523	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: среда

Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Нов)

Возрастная категория: Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	Но рецептуры
			Б	ЖК	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	8	6	29	203		0,45
	Каша гречневая на воде (детям с пищевой аллергией)	200	10	6	40	266		0,59
	Бутерброды с сыром	80	9	12	26	241		3,04
	Чай с сахаром	200			9	34		411
	Итого за Завтрак		27	24	113	744		
Завтрак2	Напиток из свежемороженых ягод (брусника)	200			19	74	20	123,06
	Итого за Завтрак2				19	74	20	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	53		21
	Суп гречишное зёрнышко на мясном бульоне	200	3	5	19	113		85,18
	Плов из говядины	200	22	23	34	434		409,02
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в/с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из сушеных фруктов	180	1		27	124		394,06
Итого за Обед			32	32	108	844		
Полдник	Кефир	200	6	6	8	118		420,03
	Пряник	50	3	1	29	132		518
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зеленые (детям с пищевой аллергией)	120			12	56	12	140,06
Итого за Полдник			10	7	82	446	16	
Ужин	Пицца детская	200	23	13	61	448		448,03
	Рис отварной (детям с пищевой аллергией)	200	5	7	51	282		333,03
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
	Фрукты	100			10	47	10	140,07
Итого за Ужин			28	20	129	804	10	
Итого за день			97	83	451	2912	46	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: четверг

Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	200	20	33	4	393		229,02
	Каша кукурузная на воде (детям с пищевой аллергией)	200	7	5	44	209		0,47
	Бутерброды с маслом	80	11	15	32	229		1,03
	Какао с молоком	200	5	4	22	141		416,04
	Чай (детям с пищевой аллергией)	200			13	53		132,02
	Итого за Завтрак		43	57	115	1025		
Завтрак2	Фрукты	200	1	1	20	94	20	140,07
	Итого за Завтрак2		1	1	20	94	20	
Обед	Огурец свежий дольками	60			2	8	6	410
	Суп из булгура на мясном бульоне	200	2	5	10	76		80,01
	Котлеты из говядины	90	19	20	36	400		299,02
	Пюре гороховое	150	12	7	24	205		516
	Хлеб ржаной (столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из смородины	200			23	89		393,01
Итого за Обед			38	33	118	898	6	
Полдник	Кисель ягодный	200			20	67		118,02
	Печенье	30	2	3	23	122		
Итого за Полдник			2	3	43	189		
Ужин	Пудинг рыбный запеченный	90	19	11	37	319		285,03
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	33	196		219,12
	Пюре гороховое(детям с пищевой аллергией)	200	15	10	32	273		516,02
	Чай с лимоном	200			11	46		412,03
Итого за Ужин			39	25	113	834		
Итого за день			123	119	409	3040	26	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Школьники/20/Осень-Зима 2023 День: пятница

Неделя: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория Школьники/20/Осень-Зима 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Ассорти (гречка, пшеничная) молочная	200	6	10	27	224	2	66,08
	Каша гречневая (детям с пищевой аллергией)	200	10	6	49	266		0,59
	Бутерброды с маслом и сыром	80	9	16	26	241		3,07
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
Итого за Завтрак			25	32	109	758	2	
Завтрак2	Фрукты	100			10	47	10	140,07
					10	47	10	
Итого за Завтрак2								
Обед	Помидоры свежие дольками	60						410,01
	Рассольник домашний	200	5	5	17	129		81,01
	Язык говяжий отварной	90	35	32	42	290		289,04
	Пюре картофельное	200	5	6	27	181	30	56,01
	Соус сметанный с томатом	20	1	2	3	29		373,03
	Хлеб ржаной(столичный)	20	2		8	40		421,13
	Хлеб пшеничный в\с	30	3	1	15	80		0,1
	Компот из кураги	200			16	62		122,02
Итого за Обед			51	46	128	811	30	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		419
	Сок фруктовый (детям с пищевой аллергией)	200	1		33	140	4	130
	Яблоки зеленые (детям с пищевой аллергией)	120			12	56	12	140,06
	Печенье	50	4	5	38	203		
Итого за Полдник			11	11	92	515	16	
Ужин	Королевская ватрушка из творога	200	31	20	53	564		249,03
	Каша рисовая (детям с пищевой аллергией)	200	5	1	51	236		0,6
	Чай с сахаром	200			7	27		411,02
Итого за Ужин			36	21	111	827		
Итого за день			123	110	450	2958	58	

Итого за период	2167	1898	8623	56116	755	
Среднее значение за период	108,35	94,9	431,15	2805,8	37,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за	14	28	57			