

**Примерное цикличное десятидневное меню:
обед для детей 1-11 классов из малообеспеченных семей и за родительские средства – 80,00 руб.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд – 1 неделя

Рацион: Школа Обед 2022 год

День: понедельник
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 200 гр.	200	2	3	6	197	3	2 014,01
	Котлета мясная рубленая 80 гр.	80	12	13	9	189	4	7 061,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	25	199		8 001,02
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			13	171		10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			23	22	73	851	7	
Итого за день			23	22	73	851	7	

Рацион: Школа Обед 2022 год

День: вторник
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп-лапша с курицей 200 гр.	200	4	6	10	222	1	2 019,01
	Сосиски отварные 70 гр.	70	14	17	32	178	3	
	Пюре картофельное 150 гр.	150	2	5	14	255	18	8 005,01
	Кисель 200 гр.	200			7	119	15	10 011,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			23	28	83	869	37	
Итого за день			23	28	83	869	37	

Рацион: Школа Обед 2022 год

День: среда
Неделя: 1

Прием	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамин С	№
-------	--------------------	-------------	----------------------	-------------------------	-----------	---

пищи			Б	Ж	У	(ккал)		рецептуры
Обед								
	Борщ сибирский 200 гр.	200	3	4	4	173	4	2 002,01
	Печень по-строгановски 80 гр.	80	14	10	7	216	8	7 016,01
	Макароны отварные 150 гр.	150	4	4	19	186		8 004,01
	Напиток из ягод 200 гр.	200			6	119	1	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			24	18	56	789	13	
Итого за день			24	18	56	789	13	

Рацион: Школа Обед 2022 год

День: четверг
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Рассольник ленинградский 200 гр.	200	1	2	4	148	3	2 008,01
	Гуляш из мяса птицы 80 гр.	80	16	8	4	223	1	7 014,01
	Рис отварной 150 гр.	150	2	4	19	183		8 002,01
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			9	108	2	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			22	14	56	757	6	
Итого за день			22	14	56	757	6	

Рацион: Школа Обед 2022 год

День: пятница
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Щи из капусты свежей 200гр.	200	4	8	6	208	6	2 003,01
	Пюре картофельное 150 гр.	150	2	5	14	255	18	8 005,01
	Котлета рыбная 80 гр.	80	14	6	13	173	1	7 005,01
	Чай "Каркадэ" 200 гр.	200				84		10 029,01

	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			23	19	53	815	25	
Итого за день			23	19	53	815	25	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд – 2 неделя

Рацион: Школа Обед 2022 год

День: понедельник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп рыбный (консервы) 200 гр.	200	4	2	7	195	4	2 017,01
	Тефтели мясные 80 гр.	80	13	10	6	240		7 041,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	25	199		8 001,02
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			26	18	58	816	4	
Итого за день			26	18	58	816	4	

Рацион: Школа Обед 2022 год

День: вторник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп картофельный 200 гр	200	2	3	7	178	5	2 011,01
	Котлета рубленая из птицы 80 гр.	80	13	12	19	214	6	7 058,01
	Макароны отварные 150 гр.	150	4	4	19	186		8 004,01
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			13	171		10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			22	19	78	844	11	
Итого за день			22	19	78	844	19	

Рацион: Школа Обед 2022 год

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп молочный с крупой 200 гр.	200	3	4	10	237	4	2 016,01
	Колбаса отварная 70 гр.	70	14	17	32	250	3	12 009,02
	Пюре картофельное 150 гр.	150	2	5	14	255	18	8 005,01
	Чай 200 гр.	200				87		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			22	26	76	924	25	
Итого за день			22	26	76	924	25	

Рацион: Школа Обед 2022 год

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 200 гр.	200	2	3	6	197	3	2 014,01
	Бефстроганов 80 гр.	80	14	10	7	199	8	7 016,06
	Рис отварной 150 гр.	150	2	4	19	183		8 002,01
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			9	108	2	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			21	17	61	782	13	
Итого за день			21	17	61	782	13	

Рацион: Школа Обед 2022 год

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед								
	Борщ сибирский 200 гр.	200	3	4	4	173	4	2 002,01
	Жаркое по-домашнему 250 гр.	250	12	7	8	466	4	7 010,01

	Огурцы консервированные 20 гр.	20	1		2	13	5	1 037,01
	Напиток из ягод 200 гр.	200			6	119	1	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	3		20	95		13 013
Итого за Обед			19	11	40	866	14	
Итого за день			19	11	40	866	14	
Итого за период			227	202	641	8380	163	
Среднее значение за период			22,7	20,2	64,1	838	16,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			17	34	48			