

Утверждаю :

Заместитель директора по административной работе и стратегическому развитию

О.Ю.Пластун

ЦИКЛИЧНОЕ 14дневное меню для социальной категории учащихся с 01.09.25-31.08.26

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат витаминный (1-й вариант) 100 г	100	10	5	9	94	41
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и	250/25/10	8	6	13	121	76
	Жаркое по домашнему (свинина) 250 г	250	29	22	38	680	258
	Компот из свежих яблок	200			29	121	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Пирожок с яблоком печеный сдобный 100 гр	100	3	3	27	146	451
	Апельсин свежий 200 гр	200	2		16	87	
	Итого за Обед	1 180	55	36	151	1350	
	Итого за день	1 180	55	36	151	1350	

(лист 2)

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Свеколка" 100 гр	100	8	10	15	184	50
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/25	3	3	21	124	100
	Котлета особая 100 гр	100	15	15	13	249	273
	Рагу овощное 200 гр	200	5	9	17	171	351
	Сок 200 гр	200	1		20	86	
	Йогурт фруктовый 125 гр	125	3	3	21	171	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Банан свежий 200 гр	200	3	1	43	178	
	Итого за Обед	1 245	41	41	169	1264	
	Итого за день	1 245	41	41	169	1264	

(лист 3)

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с маслом растительным 100 гр	100	2	15	10	185	51
	Суп картофельный с горохом, свиной, зеленью петрушки 250/25/1 гр	250/25/1	9	8	19	170	99
	Треска тушеная в томате с овощами 100/50 гр	100/50	11	6	4	105	231
	Картофельное пюре 200 гр	200	4	11	29	237	335
	Напиток лимонный 200 гр	200			24	96	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Ватрушка с повидлом 100 гр	100	1	4	29	150	453
	Мандарин свежий 150 гр	150	2	1	16	80	
	Итого за Обед		1 221	32	45	150	1124
Итого за день		1 221	32	45	150	1124	

(лист 4)

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом растительным 100 гр	100	3	5	3	67	23
	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 250/25/10гр	250/25/10	8	6	17	154	91
	Котлета натуральная из филе кури 100/10 гр	100/10	28	6	1	170	313
	Макароны отварные 200 гр	200	7	7	47	282	331
	Компот из апельсинов	200			26	100	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Булочка творожная 100 гр	100	8	5	52	289	479
	Груша свежая 200 гр	200	1	1	19	84	
	Итого за Обед		1 240	58	30	184	1247
Итого за день		1 240	58	30	184	1247	

(лист 5)

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат картофельный с сельдью 80/20 гр	80/20	1	12	11	190	45
	Суп из овощей с курой и сметаной 250/25/10 гр	250/25/10	2	17	12	123	95
	Печень тушеная в соусе 100/50 гр	100/50	13	8	27	229	261
	Рис отварной 200 гр	200	5	8	44	271	325
	Компот из сухофруктов	200			33	131	402
	Пирожок с капустой печеный сдобный 100 гр	100	5	4	27	162	451
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Итого за Обед	1 080	29	49	173	1207	
Итого за день	1 080	29	49	173	1207		

(лист 6)

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат витаминный (1-й вариант) 100 г	100	10	5	9	94	41
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и	250/25/10	8	6	13	121	76
	Жаркое по домашнему (свинина) 250 г	250	29	22	38	680	258
	Компот из свежих яблок	200			29	121	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Пирожок с яблоком печеный сдобный 100 гр	100	3	3	27	146	451
	Апельсин свежий 200 гр	200	2		16	87	
	Итого за Обед	1 180	55	36	151	1350	
Итого за день	1 180	55	36	151	1350		

(лист 7)

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100 гр	100	4	8	4	101	40
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 250/25/10 гр	250/25/10	6	6	15	125	84
	Индейка тушенная в сметанном соусе 100/50 гр	100/50	31	23	7	360	312
	Каша гречневая рассыпчатая 200	200	8	11	57	353	323
	Компот из свежих яблок	200			29	121	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Банан свежий 200 гр	200	3	1	43	178	
	Итого за Обед	1 180	55	49	174	1339	
Итого за день	1 180	55	49	174	1339		

(лист 8)

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "степной" 100 гр	100	4	10	8	137	30
	Борщ с фасолью, свиной и сметаной 250/25/10 гр	250/25/10	5	6	12	115	78
	Котлеты рыбные любительские 100 гр	100	14	4	6	111	241
	Картофельное пюре 200 гр	200	4	11	29	237	335
	Сок 200 гр	200	1		20	86	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Кекс обогащенный	100	8	13	67	420	
	Итого за Обед	1 030	39	44	161	1207	
Итого за день	1 030	39	44	161	1207		

(лист 9)

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком 100 гр	100	5	20	7	224	48
	Суп картофельный с рыбой 250/25	250/25	6	3	20	141	92
	Тефтели из говядины, соус томатный 100/50	100/50	12	14	9	210	283
	Макароны отварные 200 гр	200	7	7	47	282	331
	Компот из кураги	200	1		35	138	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Яблоко свежее 200 гр	200	1	1	15	71	
	Зефир 100 гр	100	1	3	80	280	
	Итого за Обед	1 270	36	48	232	1447	
Итого за день	1 270	36	48	232	1447		

(лист 10)

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с маслом растительным 100 гр	100	2	15	10	185	51
	Щи по уральски со сметаной (с крупой) 250/25/10 гр	250/25/10	3	7	7	92	87
	Плов из птицы (филе) 250 г	250	29	23	46	510	311
	Пирожок с капустой печеный сдобный 100 гр	100	5	4	27	162	451
	Сок 200 гр	200	1		20	86	
	Йогурт фруктовый 125 гр	125	3	3	21	171	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Итого за Обед	1 105	46	52	150	1307	
Итого за день	1 105	46	52	150	1307		

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью 100 гр	100	2	10	7	127	39
	Суп картофельный с горохом, свиной, зеленью петрушки 250/25/1 гр	250/25/1	9	8	19	170	99
	Птица тушенная в сметанном соусе 100/50 гр	100/50	31	23	7	360	312
	Рис отварной 200 гр	200	5	8	44	271	325
	Компот из сухофруктов	200			33	131	402
	Яблоко свежее 200 гр	200	1	1	15	71	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Итого за Обед	1 171	51	50	144	1231	
Итого за день	1 171	51	50	144	1231		

(лист 12)

Рацион: Обед с 01.09.22

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100 гр	100	4	8	4	101	40
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной 250/25/10 гр	250/25/10	6	6	15	125	84
	Индейка тушенная в сметанном соусе 100/50 гр	100/50	31	23	7	360	312
	Каша гречневая рассыпчатая 200	200	8	11	57	353	323
	Компот из свежих яблок	200			29	121	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 45 гр	45	3		19	101	
	Банан свежий 200 гр	200	3	1	43	178	
	Итого за Обед	1 180	55	49	174	1339	
Итого за день	1 180	55	49	174	1339		

Итого за период	14 082	552	529	2013	15412	
Среднее значение за период		46	44,1	167,8	1284,3	