

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №2 п.Новоорск
Горбунова И.М.

Утверждаю
ИП Морозова И.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

старшая школа

День: понедельник

Сезон: Осень — Зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша молоч.манная	200/10	8,3	10,1	37,6	276
Блины с клубникой(или булочка)	150	4	3,5	35	190
Кисель Витаминный	200	0,3	0,3	90,5	15,18
Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8

День: вторник

Сезон: Осень — Зима

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Овощное рагу	250	1,2	4,9	6,5	75,1
Чай готовый	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшеничный и ржаной	40/10	1,7	0,3	9,9	48,9

День: среда

Сезон: Осень — Зима

Неделя : 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша гречневая с окорочком	250	7,2	3,2	14,9	117,3
Кофейный напиток на молоке	200	2,4	1,8	35,6	168,9

День: четверг Сезон: Осень —Зима
Неделя: I

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша гороховая	200	14,5	1,3	33,8	204,8
Соус томатный	30	1,7	4,5	7,8	80
Ежики мясные	60	14,5	10,8	9,1	12,61
Чай с лимоном	200	0,2	0	0,3	1,5

День: пятница Сезон: Осень —Зима

неделя I

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Вингерт овощной	150	1,7	4,9	6,8	76,6
Пирожок с картофелем	135	4,2	13	25,6	235
Чай готовый	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8

День: понедельник Сезон: Осень —Зима

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша дружба (или рис)	200/10	8,3	10,1	37,6	276
Булочка «Школьная»	100	6,3	11	41	276
Кисель витаминный	200	3	0,3	19,7	93,8
Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8

День: вторник Сезон: Осень —Зима

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Макаронные изделия	200	3,5	0,4	23,2	112
Гуляш с куриной грудкой	50/50	15,2	2,6	3,4	97,5
Чай готовый	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшеничный и ржаной	40/10	1,7	0,3	9,9	48,9

День: среда Сезон: Осень —Зима

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Плов с окорочком	280	11,4	11	12,5	195,9
Какао на молоке	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

День: четверг Сезон: Осень —Зима
Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Картофельное пюре	200	3,1	5,3	19,8	139,4
Соус томатный	30	1,7	4,5	7,8	80
Котлета куриная	80	16	12	8	845,7
Компот из свежих ягод	200	21,7	0,2	0,1	21,7
Хлеб пшеничный и ржаной	40/10	1,7	0,3	9,9	48,9

День: пятница Сезон: Осень —Зима
Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич.цен (ккал)
		белки	жиры	углев	
Каша молочная геркулесовая(ячка,пшеничка)	200/10	88,3	10,1	37,6	274,9
Булочка с маком	100	6,3	11	41	276
Чай готовый	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	93,8