

"Утверждаю"

Директор школы _____ Чернышева С. Н.

МБОУ "Рембуевская средняя школа"

Примерное меню 2020-2021уч.г.(осень, зима)

Неделя 1

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	100	1	2,9	3,1	42,4
109	Борщ со сметаной	250	11,27	9,58	12,63	172,6
516	Макароны отварные	100	3,93	0,97	25,01	120,51
428	Сосиска отварная	100	13,43	23,65	2,5	251,38
639	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,14	30,7	124,08
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,71	0,9	21,48	109,47
	Итого	800	34,74	38,14	95,42	820,44

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД						
43	Салат из белокачанной капусты	100	2,66	0,06	5,58	28,2
101	Суп картофельный с крупой	250	3,25	3	23,75	135
511	Рис отварной	100	3,55	6,46	25,14	132,34
266	Бифштекс рубленый	100	16,6	14,4	6,8	184,5
686	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,71	0,9	21,48	109,47
	Итого	800	29,77	24,82	97,75	649,51

День 3

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД						
52	Салат из свеклы отварной	100	3,12	6,98	9,7	109,9
130	Рассольник со сметаной	250/10	6,95	6,93	17,5	149,69
520	Пюре картофельное	200	4,82	6,46	29,64	193,64
84	Сельдь	100	18,97	14,11	0,23	198,08
640	Кисель	200	0	0	30	120
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,71	0,9	21,48	109,47
	Итого	650	37,57	35,38	108,55	880,78

День 4

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей	100	3,4	1,5	3,7	43,3
139	Суп из фасоли	250	10,13	6,68	16,1	146,9
511	Рис отварной	100	3,55	6,46	25,14	132,34
260	Гуляш из свинины	100	7,9	9,4	2,5	123,6
638		200	0,86	0	31,9	110,84
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,71	0,9	21,48	109,47
	Итого	800	29,55	24,94	100,82	666,45

День 5

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<i>ОБЕД</i>						
23	Салат из свежих помидор	100	0,9	7,1	3,9	85
140	Суп вермишелевый	250	13,93	7,98	27,6	228,58
508	Греча рассыпчатая	100	3,6	2,2	17,1	98,7
498	Котлета мясная	100	15,07	17,86	19,44	253,26
638	Компот из кураги	200	1,68	0	31,94	141,54
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,71	0,9	21,48	109,47
	Итого	800	38,89	36,04	121,46	916,55

День 6

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<i>ОБЕД</i>						
43	Салат из белокачанной капусты	100	2,66	0,06	5,58	28,2
161	Суп молочный рисовый	250	4,5	4,75	18,25	135
516	Макароны отварные	100	3,93	0,97	25,01	120,51
469	Тефтели в соусе	100	8,72	5,27	14,17	136,64
632	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,4	49,7	202,1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,71	0,9	21,48	109,47
	Итого	800	23,92	12,35	134,19	731,92

День 7

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД						
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
123	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,96	8,53	10,08	133,44
520	Пюре картофельное	200	4,82	6,46	29,64	193,64
269	Ромштекс	80	13,28	11,52	5,44	147,6
638	Компот из кураги	200	1,68	0	31,94	141,54
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,71	0,9	21,48	109,47
	Итого	570	34,53	32,01	98,86	788,69

День 8

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД						
71	Винегрет	100	2,4	7,57	9,62	188,14
139	Суп гороховый со сметаной	250/10	9,98	8,63	20,1	188,11
508	Греча рассыпчатая	100	3,6	2,2	17,1	98,7
251	Поджарка	100	14,3	24,6	1,8	280,3
640	Кисель	200	0	0	30	120
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,71	0,9	21,48	109,47
	Итого	800	33,99	43,9	100,1	984,72

День 9

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД						
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,32	0,45	3,93	22,22
117	Суп с мясными фрикадельками	250	9	4,25	5,5	100,75
511	Рис отварной	100	3,55	6,46	25,14	132,34
487	Кура отварная	100	25,4	6	0,05	166,6
686	Чай сладкий с лимоном	200	0	0	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,71	0,9	21,48	109,47
	Итого	800	42,98	18,06	71,1	591,38

День 10

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОБЕД						
24	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,1	4,5	4,4	59,8
99	Суп из овощей	250	8,5	3,75	9,25	108,25
520	Пюре картофельное	100	2,41	3,23	14,82	96,82
374	Рыба с овощами	100	17,78	8,1	10,9	100,46
639	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,14	30,7	124,08
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,71	0,9	21,48	109,47
	Итого	800	34,9	20,62	91,55	598,88
	Итого за весь период	7620	340,84	286,26	1019,8	7629,32
	Среднее значение за период	762	34,08	28,63	101,98	762,93
	Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности		4,5	3,8	13,4	

При составлении меню использован Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапшиной изд."Хлебпродинформ" 2004г.

