



Примерное недельное меню

МОУ «Комплексная средняя общеобразовательная школа имени Л.Н.Николаева»
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Сезон: зима - весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	Обед						
	Щи из свежей капусты	250	1,85	50,7	9,02	89,8	88
	Чай с сахаром	100	30	28	38	189	365
	Хлеб	700	0	0	15,0	66,1	430
	Итого за прием пищи	1050	2,15	78,7	34,1	265,0	
День 2 вторник	Обед						
	Суп картофельный с овощами	250	6,4	4,5	18,6	127,4	100
	Котлета мясная	100	17,88	18,0	11,84	268,1	272
	Пюре картофельное	180	3,82	6,33	25,71	175,84	312
	Хлеб	800	0	0	19,0	66,1	130
	Итого за прием пищи	1230	20,1	28,8	74,4	537,4	
День 3 среда	Обед						
	Суп с макаронами и овощами и картофелем	250	3,69	2,79	18,41	109,0	101
	Пирог отварной	100	26,18	22,49	20,51	374,4	265
	Капуста тушеная	180	2,1	7,2	0,32	38,94	
	Хлеб	800	0	0,5	24,25	138,18	
	Итого за прием пищи	1230	31,97	30,48	63,49	660,6	
День 4 четверг	Обед						
	Баранина с картофелем и грибами	250	2,02	5,75	12,48	112,58	70
	Жаркое по-домашнему	180	17,02	19,04	17,79	310,8	294
	Чай с сахаром	700	0	0	15,0	66,1	423
	Хлеб	800	0	0,5	40,14	189,46	170
	Итого за прием пищи	1830	29,04	25,29	85,41	678,39	
День 5 пятница	Обед						
	Суп картофельный с тресками	250	3,17	3,86	15,74	111,02	79
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,7	25,24	6,58	308,42	293
	Капуста тушеная с овощами	180	1,72	5,52	15,24	70,7	323
	Хлеб	800	0	0,5	22,0	66,1	179
	Итого за прием пищи	1230	22,66	35,12	59,56	566,3	

Исследов: 600-Рис

Сектор: 60002 - Психиатрия

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Наименование пищи (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Эквивалентность
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	Обед						
	Куриный суп с картофелем	250	13,13	6,46	20,71	198,42	88
	Рис	100	14,88	1,20	3,07	226,23	200
	Макароны из твердого теста	180	6,30	5,78	40,19	238,17	300
	Пюре картофельное	200	0	0	0	0	
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	40,71	29,93	104,11	849,28	
День 7 вторник	Обед						
	Суп мясной с макаронами и сметаной	250	0	5	21	150	91
	Вареная рыба	100	17,88	18,62	11,81	298,33	41
	Жареный картофель	180	1,1	5,20	45,24	217,7	78
	Овощное рагу	20	0,19	0,18	1,37	16,45	36
	Чай	900	0	0	15,0	60,16	38
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	830	38,24	34,51	137,49	962,08	
День 8 среда	Обед						
	Рис с говядиной	250	2,43	6,34	16,72	137,49	101
	Пюре картофельное	100	26,18	0,39	0,37	308,80	307
	Картофельная каша	180	4,3	7,2	17,91	156,6	139
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	19,36	77,41	310
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	39,03	36,53	94,45	869,85	
День 9 четверг	Обед						
	Суп куриный с картофелем	250	5,17	9,1	1,46	108,59	101
	Рис с говядиной	100	25,17	7,95	0,29	174,06	
	Пюре картофельное	180	3,8	6,52	25,68	177,19	51
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	43
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	40,26	24,07	82,87	709,76	
День 10 пятница	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	7,07	3,77	12,65	113,36	87
	Картофельная каша	100	13,74	2,24	6,58	308,42	294
	Куриный суп с картофелем	180	4,32	5,52	45,74	217,2	323
	Суп овощной	20	0,19	1,18	1,27	16,45	36
	Компот из фруктов	200	3,75	3,68	24,32	146,82	382
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	830	30,12	41,89	130,2	1021,71	