



Двухнедельное меню на 2021 – 2022 учебный год для учащихся 1-4 классов

1							
2	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд						
3	Рацион: Школьное меню			День: понедельник			
4				Неделя: 1			
5	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
6				Б	Ж	У	
7	1	2	3	4	5	6	7
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14	Обед						
15	53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
16	233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
17	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
18	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
19	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
20	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
21	Итого за Обед			33,73	27,96	97,75	775,10
22							
23							

24	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)					
25	Рацион: Школьное меню					
26	День: вторник					
27	Неделя: 1					
28	№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
29				Б	Ж	У
30	1	2	3	4	5	6
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37	Обед					
38	25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95
39	129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57
40	118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02
41	305,11	Витаминизированный кисель	200		23,5	95
42	420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75
43	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4
44	Итого за Обед			25,46	22,88	102,19
45						
46						

46	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)					
47	Рацион: Школьное меню					
48	День: среда					
49	Неделя: 1					
50	№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
51				Б	Ж	У
52	1	2	3	4	5	6
53						
54						
55						
56						
57						
58	Обед					
59	450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83
60	80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96
61	611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75
62	283	Чай с сахаром	200			9,98
63	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5
64	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4
65	Итого за Обед			22,62	22,08	116,42
66						
67						
68						

68	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)					
69	Рацион: Школьное меню					
70	День: четверг					
71	Неделя: 1					
72	№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
73				Б	Ж	У
74	1	2	3	4	5	6
75						
76						
77						
78						
79						
80						
81						
82	Обед					
83	56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16
84	445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34
85	302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48
86	283	Чай с сахаром	200			9,98
87	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5
88	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4
89	Итого за Обед			23,87	23,22	95,86
90						
91						

91							
92	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)						
93	Рацион: Школьное меню			День: пятница			
94				Неделя: 1			
95	№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
96				Б	Ж	У	
97	1	2	3	4	5	6	7
98							
99							
100							
101							
102							
103							
104							
105	Обед						
106	54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
107	502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
108	138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
109	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
110	420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
111	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
112	Итого за Обед			22,79	21,43	102,10	690,88
113							
114							

114							
115	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)						
116	Рацион: Школьное меню			День: понедельник			
117				Неделя: 2			
118	№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
119				Б	Ж	У	
120	1	2	3	4	5	6	7
121							
122							
123							
124							
125							
126							
127							
128	Обед						
129	56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
130	131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
131	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
132	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
133	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
134	Итого за Обед			23,75	23,21	99,14	698,17
135							
136							

136							
137	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)						
138	Рацион: Школьное меню			День: вторник			
139				Неделя: 2			
140	№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
141				Б	Ж	У	
142	1	2	3	4	5	6	7
143							
144							
145							
146							
147							
148							
149							
150	Обед						
151	25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
152	66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
153	97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
154	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
155	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
156	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
157	Итого за Обед			22,1	24,3	96,0	689,2
158							
159							

159							
160	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)						
161	Рацион: Школьное меню			День: среда			
162				Неделя: 2			
163	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
164				Б	Ж	У	
165	1	2	3	4	5	6	7
166							
167							
168							
169							
170							
171							
172							
173	Обед						
174	53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
175	96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
176	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
177	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
178	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
179	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
180	Итого за Обед			27,55	24,25	97,82	718,06
181							
182							

182							
183	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)						
184	Рацион: Школьное меню			День: четверг			
185				Неделя: 2			
186	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
187				Б	Ж	У	
188	1	2	3	4	5	6	7
189							
190							
191							
192							
193							
194							
195							
196	Обед						
197	2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
198	67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
199	423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
200	302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
201	305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
202	420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
203	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
204	Итого за Обед			23,10	23,61	118,06	777,27
205							
206							

206							
207	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)						
208	Рацион: Школьное меню			День: пятница			
209				Неделя: 2			
210	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
211				Б	Ж	У	
212	1	2	3	4	5	6	7
213							
214							
215							
216							
217							
218							
219							
220							
221	Обед						
222	129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
223	502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
224	211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
225	294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
226	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
227	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
228	Итого за Обед			28,28	22,92	124,49	816,13
229							
230							
231							
232							
233							
234							
235							