



Утверждаю

Директор школы

А.В. Камильянов

Двухнедельное меню

МБОУ СОШ им.В.Н.Горшкова с. Маядык

Утверждаю

Директор школы

_____ А.В. Камильянов

Двухнедельное меню

МБОУ СОШ им.В.Н.Горшкова с. Маядык

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	10,18	7,78	2,17	119,99
303	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,5	11,1	16,2	171
Итого за Завтрак		530	21,24	24,41	78,42	621,52
Обед						
44	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	27,5	1,78	0,27	11	53,6
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	10	0,5	3,7	5,4	57
Итого за Обед		775	33,3	35,17	102,77	862,2
Итого за день			54,54	59,58	181,19	1483,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78,03	Каша манная молочная с маслом	150/5	4,5	6,7	25,3	183,9
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
27,01	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		640	24,72	22,94	90,78	673,6
Обед						
12	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4
129,08	Суп картофельный с горохом (на мясном бульоне)	200	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	27,5	1,78	0,27	11	53,6
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,5	11,1	16,2	171
Итого за Обед		805	26,1	31,28	116,84	858,34
Итого за день			50,82	54,22	207,62	1531,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,5	11,1	16,2	171
Итого за Завтрак		530	20,21	20,7	100,07	670,28
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
40	Суп картофельный с пшеном	200	2,16	2,08	15,44	90,4
80,55	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	27,5	1,78	0,27	11	53,6
4	Булочка "Шакшинская"	100	7,3	4	50,1	269
Итого за Обед		855	27,22	23,36	147,58	915,53
Итого за день			27,22	23,36	147,58	915,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
66	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	16	18	6,7	220
227,7	Картофельное пюре (картофель в молоке)	150	3,5	4,8	14,7	117
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		595	28,63	27,86	82,38	659,7
Обед						
14	Помидоры натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,03	5,67	10,16	100,62
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
303	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
196	Компот из изюма	200	2,4	0,1	41,4	171
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	27,5	1,78	0,27	11	53,6
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	20	1	7,4	10,8	114
Итого за Обед		885	23,5	23,77	129,33	825,82
			52,13	51,63	211,71	1485,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: **младшие 7-11 лет**

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
27,01	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105
5	Булочка "Улитка"	100	6,8	8,6	48,9	301
Итого за Завтрак		540	24,02	27,2	119,23	822,17
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
54,47 / 56,21	Рассольник ленинградский со сметаной / Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	2,09	5,01	13,9	109,77
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
227,7	Картофельное пюре (картофель в молоке)	150	3,5	4,8	14,7	117
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
3	Плюшка "Московская"	100	7,6	8,9	55,9	336
Итого за Обед		860	28,32	36,17	148,11	1035,67
Итого за день			52,34	63,37	267,34	1857,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
211	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	20	1	7,4	10,8	114
Итого за Завтрак		620	21,88	24,57	104,59	731,56
Обед						
14	Помидоры натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	2,14	5,76	11,48	107,06
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
5	Булочка "Улитка"	100	6,8	8,6	48,9	301
Итого за Обед		790	28,11	30,86	146,58	980,73
Итого за день			49,99	55,43	251,17	1712,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
303	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,5	11,1	16,2	171
Итого за Завтрак		530	23,1	25,24	97,08	702,05
Обед						
47	Маринад овощной без томата	60	0,7	5,3	5,9	74
66,63	Суп-лапша (на мясном бульоне)	200	2,22	4,23	12,49	97,08
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,5	11,1	16,2	171
Итого за Обед		825	20,52	35,74	100,64	810,31
Итого за день			43,62	60,98	197,72	1512,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: **младшие 7-11 лет**

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
244	Плов из говядины	180	13	16	39	350
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
5	Булочка "Улитка"	100	6,8	8,6	48,9	301
Итого за Завтрак		535	24,59	25,27	126,47	832,98
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом	200	5,91	4,55	19,49	142,91
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
11	Сок 0,2	200	0	0	24	96
Итого за Обед		960	26,62	28,14	139	917,6
Итого за день			51,21	53,41	265,47	1750,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: **младшие 7-11 лет**

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
66	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	16	18	6,7	220
227,7	Картофельное пюре (картофель в молоке)	150	3,51	5,42	23,56	157,53
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		595	28,64	28,48	91,24	700,23
Обед						
44	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68
67,32	Свекольник со сметаной	200/5	2,25	4,93	14,74	112,75
80,62	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	10,18	7,78	2,17	119,99
303	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,81	8,49	21,54	181,6
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
6	Баранки сдобные	40	3,32	3,2	23,8	139,2
Итого за Обед		805	26	29,3	117,04	839,99
Итого за день			31,96	31,68	115,04	839,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
186	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,6	6	27,4	181
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
27,01	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	20	1	7,4	10,8	114
Итого за Завтрак		560	19,62	22,44	86,08	625,7
Обед						
14	Помидоры натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
196	Компот из изюма	200	2,4	0,1	41,4	171
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
11	Сок 0,2	200	0	0	24	96
Итого за Обед		960	26,32	26,5	142,19	910,2
Итого за день			45,94	48,94	228,27	1535,9
Итого за период			459,77	502,6	2073,11	14625,11
Итого за период			45,977	50,26	207,311	1462,511

Утверждаю

Директор школы

_____ А.В. Камильянов

Двухнедельное меню

МБОУ СОШ им.В.Н.Горшкова с. Маядык

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	10,18	7,78	2,17	119,99
303	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,5	11,1	16,2	171
Итого за Завтрак		530	21,24	24,41	78,42	621,52
Обед						
44	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	27,5	1,78	0,27	11	53,6
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	10	0,5	3,7	5,4	57
Итого за Обед		775	33,3	35,17	102,77	862,2
Итого за день			54,54	59,58	181,19	1483,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
78,03	Каша манная молочная с маслом	150/5	4,5	6,7	25,3	183,9
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
27,01	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		640	24,72	22,94	90,78	673,6
Обед						
12	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4
129,08	Суп картофельный с горохом (на мясном бульоне)	200	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	27,5	1,78	0,27	11	53,6
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,5	11,1	16,2	171
Итого за Обед		805	26,1	31,28	116,84	858,34
Итого за день			50,82	54,22	207,62	1531,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,5	11,1	16,2	171
Итого за Завтрак		530	20,21	20,7	100,07	670,28
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
40	Суп картофельный с пшеном	200	2,16	2,08	15,44	90,4
80,55	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	27,5	1,78	0,27	11	53,6
4	Булочка "Шакшинская"	100	7,3	4	50,1	269
Итого за Обед		855	27,22	23,36	147,58	915,53
Итого за день			27,22	23,36	147,58	915,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
66	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	16	18	6,7	220
227,7	Картофельное пюре (картофель в молоке)	150	3,5	4,8	14,7	117
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		595	28,63	27,86	82,38	659,7
Обед						
14	Помидоры натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,03	5,67	10,16	100,62
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
303	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
196	Компот из изюма	200	2,4	0,1	41,4	171
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	27,5	1,78	0,27	11	53,6
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	20	1	7,4	10,8	114
Итого за Обед		885	23,5	23,77	129,33	825,82
			52,13	51,63	211,71	1485,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: **младшие 7-11 лет**

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
27,01	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105
5	Булочка "Улитка"	100	6,8	8,6	48,9	301
Итого за Завтрак		540	24,02	27,2	119,23	822,17
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
54,47 / 56,21	Рассольник ленинградский со сметаной / Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	2,09	5,01	13,9	109,77
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
227,7	Картофельное пюре (картофель в молоке)	150	3,5	4,8	14,7	117
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
3	Плюшка "Московская"	100	7,6	8,9	55,9	336
Итого за Обед		860	28,32	36,17	148,11	1035,67
Итого за день			52,34	63,37	267,34	1857,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
211	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	20	1	7,4	10,8	114
Итого за Завтрак		620	21,88	24,57	104,59	731,56
Обед						
14	Помидоры натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	2,14	5,76	11,48	107,06
131,79	Плов из мяса птицы	170	14,37	15,78	35,23	339,82
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
5	Булочка "Улитка"	100	6,8	8,6	48,9	301
Итого за Обед		790	28,11	30,86	146,58	980,73
Итого за день			49,99	55,43	251,17	1712,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
303	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,5	11,1	16,2	171
Итого за Завтрак		530	23,1	25,24	97,08	702,05
Обед						
47	Маринад овощной без томата	60	0,7	5,3	5,9	74
66,63	Суп-лапша (на мясном бульоне)	200	2,22	4,23	12,49	97,08
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,5	11,1	16,2	171
Итого за Обед		825	20,52	35,74	100,64	810,31
Итого за день			43,62	60,98	197,72	1512,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: **младшие 7-11 лет**

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
244	Плов из говядины	180	13	16	39	350
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
5	Булочка "Улитка"	100	6,8	8,6	48,9	301
Итого за Завтрак		535	24,59	25,27	126,47	832,98
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом	200	5,91	4,55	19,49	142,91
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
11	Сок 0,2	200	0	0	24	96
Итого за Обед		960	26,62	28,14	139	917,6
Итого за день			51,21	53,41	265,47	1750,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: **младшие 7-11 лет**

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
66	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	16	18	6,7	220
227,7	Картофельное пюре (картофель в молоке)	150	3,51	5,42	23,56	157,53
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		595	28,64	28,48	91,24	700,23
Обед						
44	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68
67,32	Свекольник со сметаной	200/5	2,25	4,93	14,74	112,75
80,62	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	10,18	7,78	2,17	119,99
303	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,81	8,49	21,54	181,6
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
6	Баранки сдобные	40	3,32	3,2	23,8	139,2
Итого за Обед		805	26	29,3	117,04	839,99
Итого за день			31,96	31,68	115,04	839,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное
меню

Возраст: *младшие 7-11 лет*

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
186	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	5,6	6	27,4	181
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
27,01	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105
38	Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	20	1	7,4	10,8	114
Итого за Завтрак		560	19,62	22,44	86,08	625,7
Обед						
14	Помидоры натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
196	Компот из изюма	200	2,4	0,1	41,4	171
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
11	Сок 0,2	200	0	0	24	96
Итого за Обед		960	26,32	26,5	142,19	910,2
Итого за день			45,94	48,94	228,27	1535,9
Итого за период			459,77	502,6	2073,11	14625,11
Итого за период			45,977	50,26	207,311	1462,511