

Двухнедельное меню на 2021 – 2022 учебный год для учащихся 5-11 классов
из многодетных малообеспеченных семей

2	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
11	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
12	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
13	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
14	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
15							
16							
17	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)						
18	Рацион: Школьное меню		День: вторник				
19			Неделя: 1				
20	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
21				Б	Ж	У	
22	1	2	3	4	5	6	7
23							
24	Обед						
25	25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
26	118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
27	305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
28	420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65
29	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
30							
31							

34	Рацион: Школьное меню			День: среда			
35				Неделя: 1			
36	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
37				Б	Ж	У	
38	1	2	3	4	5	6	7
39	Обед						
40							
41	80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
42	611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
43	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
44	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
45	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
46							
47							
48	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)						
49	Рацион: Школьное меню			День: четверг			
50				Неделя: 1			
51	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
52				Б	Ж	У	
53	1	2	3	4	5	6	7
54	Обед						
55							
56	445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
57	302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
58	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
59	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
60	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
61							
62							

64	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)						
65	Рацион: Школьное меню			День: пятница			
66				Неделя: 1			
67	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
68				Б	Ж	У	
69	1	2	3	4	5	6	7
70	Обед						
71	502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
72	138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
73	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
74	420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
75	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
76							
77							
78							
79	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)						
80	Рацион: Школьное меню			День: понедельник			
81				Неделя: 2			
82	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
83				Б	Ж	У	
84	1	2	3	4	5	6	7
85	Обед						
86	131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
87	283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
88	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
89	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
90							
91							

93	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)					
94	Рацион: Школьное меню			День: вторник		
95				Неделя: 2		
96	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
97				Б	Ж	У
98	1	2	3	4	5	6
99	Обед					
100	25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58
101	97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08
102	283	Чай с сахаром	200			9,98
103	420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5
104	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4
105						
106						
107	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)					
109	Рацион: Школьное меню			День: среда		
110				Неделя: 2		
111	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
112				Б	Ж	У
113	1	2	3	4	5	6
114	Обед					
115	96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18
116	211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08
117	283	Чай с сахаром	200			9,98
118	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22
119	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4
120	Итого за Обед					
123	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)					
124	Рацион: Школьное меню			День: четверг		
125				Неделя: 2		
126	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
127				Б	Ж	У
128	1	2	3	4	5	6
129	Обед					
130	2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01
131	423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12
132	302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54
133	305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5
134	420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75
135	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4
136						
137	Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)					
139	Рацион: Школьное меню			День: пятница		
140				Неделя: 2		
141	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
142				Б	Ж	У
143	1	2	3	4	5	6
144	Обед					
145	502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57
146	211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14
147	294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89
148	420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22
149	421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4
150						
151						