

УТВЕРЖАЮ

Директор



Григорьев Г.И.

Основное 2-х недельное меню

**ШКОЛЬНЫХ завтраков и обедов для обучающихся в 1 смену
1 - 4 классов и 5 -11 классов,
в том числе для категорий ММС, ОВЗ, ДИ, дети участников СВО
на осенне-зимний период.**

(Срок реализации 01.09.2023-29.02.2024 г.)

Основное (организованное) меню для обучающихся 1-4 кл. (7 до 11 лет)
ОВЗ, ДИ, ММС, дети участников СВО

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 1 понедельник

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
199	Каша молочная пшенная	200/5	5,2	6,68	32,63	210,15
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10	38
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4	0	54,6
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		560	12,48	18,98	66,93	499

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,5
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		800	23,77	19,88	113,25	725,85

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 2 вторник

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
365	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80
133	Омлет с зеленым горошком	150/5	10,60	12,90	5,10	179,20
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубничкой 3,2%	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		500	16,38	21,97	44,29	446,62

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
46	Суп картофельный с клецками	250	3,34	2,94	15,04	99,95
131	Плов из мяса птицы	180	17,10	21,40	28,40	377,0
299	Кисель витаминизированный	200	0,2		3,9	16
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		780	25,60	34,98	80,46	740,21

Витаминизация с 01.09.2023 до 29.01.2023 г.

Завтрак						
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 1_среда

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ^ккал/п
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом	100	11,12	13,6	9,00	202,89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,70	5,47	36,50	218,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40	0	54,6
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		500	22,83	23,72	69,20	583,59

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
191	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51
239	Картофель отварной	180/4	3,70	8,40	32,60	219,00
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		804	32,90	19,30	100,99	707,51

Витаминизация с 01.09.2023 до 29.09.2023 г.

Завтрак

Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0,4	40,2	92
---	-----	-----	-----	------	----

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 1 четверт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
141	Запеканка (сырник) из творога с вареньем	60/15	9,16	4,84	11,64	137	
194	Каша молочная манная с маслом	200/5	7,13	7,41	37,57	245,5	
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	2	0,3	14,6	73	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак		610	20,09	14,55	90,95	591,82	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Обед							
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240/10	1,90	6,66	10,81	111,11	
188	Котлеты из говядины с овощами	90	14,00	18,00	4,10	237,00	
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	20	1,3	0,2	11,0	52	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед		745	28,42	30,56	104,11	809,51	

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 1 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200			8,7	34
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40	0	54,6
	Молоко витаминизированное для детского питания	200	6,4	6	9,4	120
Итого за Завтрак		650	14,20	14,32	65,11	451,73

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,9	109,38
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,90
279	Компот из смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,2
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		790	20,64	24,75	94,63	682,93

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 2 понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213	Макароны .запеченные с сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66,00
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		500	14,21	24,42	76,53	584,62

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10
214	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,20	308,58
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		710	29,32	27,16	88,82	712,68

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 2 вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
202	Тфтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07	193,38
221	каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	130/5	8,03	4,60	32,00	200,80
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,00	38,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	2	0,3	14,6	73
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молоч	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		555	22,23	21,18	75,87	585,18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
181	Жаркое по-домашнему	180	18,40	14,10	18,10	273,30
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		780	28,8	31,2	110,1	720,3

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 2 среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
179	каша " Артек" молочная вязкая	180/5	7,50	7,10	68,90	365,00	
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	
365	Масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	52,80	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак		523	10,48	13,50	102,48	572,80	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Обед							
65	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	5,60	12,40	113,00	
92	Гуляш	90	14,19	14,75	2,63	200,08	
228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,30	5,90	34,23	211,6	
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед		740	25,39	26,75	83,16	677,64	

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 2, четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
218	каша гречневая рассыпчатая с луком	160	8,7	9,20	37,3	268,50
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
Итого за Завтрак		500	24,45	22,13	72,89	592,47

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
174	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	8,95	5,48	9,16	121,07
242	Картофельное пюре с морковью	200	4,10	4,62	29,46	175,78
281	Компот из плодов консервированных	200	0,63		40,2	157
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		900	20,15	22,00	118,94	746,25

Витаминизация с 01.09.2023 до 29.012.2023 г.

Завтрак

Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0,4	40,2	92
---	-----	-----	-----	------	----

Рацион : Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 2 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			б	ж	у	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	150/5	4,95	6,30	26,53	182,30
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	2	0,3	14,6	73
365	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,10	66,0
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
	Молоко витаминизированное для детского питания	200	6,4	6	9,4	120
Итого за Завтрак		505	13,33	19,45	59,88	471,86

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48
225	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16		14,99	60,64
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		790	26,14	22,54	123,38	803,19

Основное (организованное) меню для обучающихся 5-11 кл. (12-18 лет)

ОВЗ, ДЦ, ММС, дети участников СВО

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 1 понедельник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
199	Каша молочная пшенная	200/5	5,2	6,68	32,63	210,15	
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10	38	
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4	0	54,6	
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак		560	12,48	18,98	66,93	499	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
63	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83	
219	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10	281,5	
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	1,95	0,3	16,5	78	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед		820	25,22	20,08	121,35	773,92	

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 1 вторник

№ реч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
133	Омлет с зеленым горошком	180/6	12,7	15,48	6,12	215,03
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2,66	0,4	19,46	97,3
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Бийод" для школьного и дошкольного возраста с клубничкой 3,2%	150	4,8	4,5	13,8	120
Итого за Завтрак		593	20,33	27,59	54,79	559,95

№ реч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
46	Суп картофельный с клецками	250	3,34	2,94	15,04	99,95
131	Плов из мяса птицы	180	21,85	27,34	36,28	481,72
299	Кисель витаминизированный	200	0,2		3,9	16
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1,95	0,3	16,5	78
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		800	31,8	41,02	94,54	815,71

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 1_ среда

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ^ккал!
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом	100	11,12	13,6	9,00	202,89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,6	7,29	48,66	290,8
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,86	0	72,8
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	40	2,66	0,4	19,46	97,3
Итого за Завтрак		560	26,12	27,16	86,16	698,79

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
191	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51
239	Картофель отварной	200/5	4,11	9,33	36,22	243,33
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	1,95	0,3	16,5	78
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		845	34,76	20,43	114,71	779,84

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 1 четверт

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Запеканка (сырник) из творога с вареньем	60/15	9,16	4,84	11,64	137
194	Каша молочная манная с маслом	200/5	7,13	7,41	37,57	245,5
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2,66	0,4	19,46	97,3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		620	20,75	14,65	95,81	616,12

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,97	6,93	11,26	115,73
188	Котлеты из говядины с овощами	90	14,00	18,00	4,10	237,00
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/7	11,6	7,2	60	351,73
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1,95	0,3	16,5	78
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		872	32,84	32,83	129,66	950,06

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 1 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200			8,7	34
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2,66	0,4	19,46	97,3
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,86	0	72,8
	Молоко витаминизированное для детского питания	200	6,4	6	9,4	120
Итого за Завтрак		665	18,8	18,8	70,17	534,23

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,68	131,26
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,92	11,21	6,77	167,48
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,90
279	Компот из смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,2
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1,95	0,3	16,5	78
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		860	22,58	25,92	107,54	752,84

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 2 понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213	Макароны .запеченные с сыром	200	9,51	15,75	32,66	307,02
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	40	2,66	0,4	19,46	97,3
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66,00
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		550	16,01	27,65	87,92	670,32

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	11,71	8,18	22,81	210,12
214	Рагу из птицы	200	17,57	22,38	20,8	352,6
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского пи	30	1,95	0,3	16,5	78
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		805	34,91	31,51	105,32	839,72

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 2 вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
202	Тфтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07	193,38
221	каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	130/5	9,26	5,3	36,92	231,69
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,00	38,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2,66	0,4	19,46	97,3
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биоход" для школьного и дошкольного возраста с клубничкой 3,2%	150	4,8	4,5	13,8	120
Итого за Завтрак		615	25,32	23,48	90,25	680,37

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35
42	Рассольник ленинградский	300	6,03	13,56	38,85	179,52
181	Жаркое по-домашнему	200	20,44	16	20,11	303,8
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1,95	0,3	16,5	78
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		870	33,3	35,6	128,71	825,77

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 2 среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
179	каша " Артек" молочная вязкая	200/7	8,33	7,88	77,6	405,5
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2,66	0,4	19,46	97,3
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66,00
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		557	21,71	15,88	116,06	650,8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
65	Суп крестьянский с крупой	300	2,52	6,72	14,88	135,6
92	Гуляш	90	14,19	14,75	2,63	200,08
228	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,35	70,07	41,07	253,9
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1,95	0,3	16,5	78
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		840	28,31	92,24	102,5	789

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 2 четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/50	10,68	9,97	5,33	153,79
218	каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,78	10,35	41,96	268,50
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2,66	0,4	19,46	97,3
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,86	0	72,8
Итого за Завтрак		557	27,83	26,59	82,06	654,01

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
174	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	8,95	5,48	9,16	121,07
242	Картофельное пюре с морковью	200	4,10	4,62	29,46	175,78
281	Компот из плодов консервированных	200	0,63		40,2	157
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1,95	0,3	16,5	78
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		920	22,14	28,2	121,45	762,13

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 2 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	200/5	6,6	8,4	35,37	243,06
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2,66	0,4	19,46	97,3
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66,00
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,86	0	72,8
	Молоко витаминизированное для детского питания	200	6,4	6	9,4	120
Итого за Завтрак		675	13,33	19,45	59,88	471,86

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,92	11,21	6,77	167,48
225	Рис припущенный	200	4,95	7,25	50,35	286
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16		14,99	60,64
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1,95	0,3	16,5	78
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		830	28,08	24,06	131,14	879,12