

Основное (организованное) меню для детей 1-4 кл. 7 до 11 лет

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций 1-4 кл.

Рацион: Школьное меню День: понедельник

Неделя: 1 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,07	13,00	10,37	199,33
222	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,80	7,70	46,90	289,30
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,0	38
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		500	20,50	21,00	81,87	599,23

Неделя: 1 вторник

№ рец.	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 клубникой 3,2%	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак 500			16,38	21,97	44,29	446,62

Неделя: 1_ среда

№ рец.	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	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

Неделя: 1_ четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
141	Запеканка из творога с вареньем	150/40	29,22	12,11	29,10	342,23
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		520	33,08	14,41	70,84	551,55

Неделя:1 пятница

№ рец.	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	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

Неделя: 2 понедельник

№ рец.	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	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

Неделя: 2 вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
202	Тефтели 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	30	2	0,3	14,6	73
	Йогурт для детского питания с белком йодированным м	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		555	22,23	21,18	75,87	585,18

Неделя: 2 среда

№ рец.	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	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

Неделя: 2 четверг

№ рец.	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	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

Неделя: 2 пятница

№ рец.	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"	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	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		605	13,33	19,45	59,88	471,86

