

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Григорьев _____



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 01.09.2024-28.02.2025 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
198	Каша молочная пшенная					
1	Чай витаминизированный "Витошка"	200/5	7,57	8,18	36,41	249,48
	Масло сливочное	200			6	24
	Сыр (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	15	3,48	4,4	0	54,6
	Фрукт	30	2		14,6	73
Итого за Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47
		560	13,53	24,13	66,91	514,08

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
52	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной					
82	Рыбные котлеты под томатным соусом	250	1,89	10,77	9,08	140,79
215	Макаронные изделия отварные с маслом	90/20	11,82	9,38	16,49	193,69
292	Компот из сухофруктов	200	7,87	6	50,15	288,03
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	1,15	0,24	20,01	86,74
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,78	70,32
Итого за Обед		30	1,83	0,38	11,97	68,44
		820	26,84	27,01	122,48	848,01

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

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						
95	Жаркое по-домашнему					
294	Чай с лимоном и сахаром	200	17,9	18,59	16,25	303,9
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	0,06	0,01	10,21	41,15
	сок фруктовый	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		200	1	0,2	20,2	86,6
		630	20,96	19,1	61,26	431,65

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
41	Винегрет овощной					
61	Суп картофельный с клецками	80	1,13	2,13	6,48	49,69
134	Плов из мяса птицы	250	1,78	2,42	12,17	77,53
160203	Кисель из смородины	150	20,34	28,36	35,82	480,23
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	200	0,05		23,59	94,59
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,78	70,32
Итого за Обед		30	1,83	0,38	11,97	68,44
		510	27,41	33,53	104,81	840,8

Витаминация с 01.09.2024 до 29.12.2024 г.

Обед

	Фрукт апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47
--	----------------	-----	-----	-----	-----	----

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 1 среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность блюда
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
132	Котлеты рубленные из мяса птицы с томатным соусом	60/20	9,8	12,59	10,84	195,85
130301	Рис отварной	100	3,82	4,02	40,02	211,54
288	Какао с молоком	200	0,1		9,10	35,0
	Сыр (порциями)	15	3,39	3,5	14,88	104,58
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		425	19,01	20,41	80,34	511,97

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность блюда
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
62	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220	6,73	3,56	28,41	172,5
120549	Гуляш из отварного мяса	90	0,45	1,56	2,69	26,56
139	Картофель отварной	205	4,15	3,94	33,64	186,63
283	Чай с молоком сахаром	200	1,45	1,6	12,35	69,59
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		545	16,89	11,28	103,84	594,04

Витаминизация с 01.09.2024 до 29.12.2024 г.

Завтрак

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

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

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						
120305	Запеканка (сырник) из творога со сгущенным молоком	60/15	21,57	8,1	26,42	264,73
194	Каша молочная манная с маслом	100/5	3,52	4,48	17,85	125,85
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15
	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		510	25,15	12,59	54,48	431,73

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
55	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,95	6,15	12,37	112,58
97	Котлеты из говядины	90/30	15,56	20,14	17,77	314,72
130309	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,22	3,28	19,05	122,56
160217	Напиток яблочный	200	0,03	0,03	10,67	43,03
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		430	25,87	30,22	86,61	731,65

Рацион: Школьное меню 1-4 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						
120213	Макароны .запеченные с сыром	200/5	5,68	3,76	24,49	154,52
288	Какао с молоком	200	3,39	3,5	14,88	104,58
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14
Итого за Завтрак		450	9,19	18,14	39,57	431,24

№ 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-лапша домашняя	250	3,55	5,33	18,45	135,98
131	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	13,08	12,2	10,85	205,52
141	Картофельное пюре	200	4,33	6,72	29,21	194,58
160231	Напиток вишневый	200	0,02	0	11,8	47,29
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		800	25,09	24,87	97,06	722,13

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						
197	Каша рисовая молочная жидкая	160	7,35	9,04	49,23	307,65
1	Чай витаминизированный	200	0	0	6	24
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,1	34,46
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	47
Итого за Завтрак		600	10,98	11,9	75,43	486,11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
100504	Салат витаминный	100	0,96	8,01	7,52	132,62
110330	Суп картофельный на мясном бульоне	230	0,92	1,09	7,24	42,5
120609	Рагу из птицы	240	4,76	6,76	35,11	220,37
294	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,09	0,02	20,77	83,62
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		830	10,84	16,5	97,39	617,87

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						
177	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	120,0	8,6	4,3	50,3	274,1
105	Тефтели из говядины с рисом	70	7,2	13,0	7,9	177,7
283	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,6	12,4	69,59
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		420	19,2	19,2	85,2	594,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
110201	Рассольник ленинградский	250	0,92	1,15	6,77	41,12
95	Жаркое по-домашнему	200	23,79	25,59	21,57	411,77
160209	Компот из яблок	200	0,14	0,02	10,43	104,1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		800	28,96	27,38	65,52	695,75

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						
120605	Плов из курицы	200	1,92	4,76	18,83	125,73
288	Какао с молоком	200	3,39	3,5	14,88	104,58
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		545	7,43	19,84	58,31	449,45

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
110331	Суп крестьянский с крупой	250	0,89	2,09	5,38	43,81
93	Гуляш из отварной говядины	110	24,29	23,88	3,9	327,7
215	Макаронные изделия отварные	200	7,87	6	50,15	286,03
282	Чай с сахаром	200			10	39,99
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		820	37,16	32,59	96,18	836,29

Рацион: Школьное меню 1-4 кл

Неделя: 2 четверг

Витаминизация с 01.09.2024 до 29.12.2024 г.

Завтрак

Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	200	0,4	0,4	40,2	92
--	-----	-----	-----	------	----

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
5	Салат из белокочанной капусты	60	1,14	3,02	6,65	58,26
67	Свекольник	200	2,3	6,66	15,93	132,82
84	Тефтели рыбные с томатным соусом	90	19,21	15,08	17,77	283,58
141	Картофельное пюре	150	4,33	6,72	29,21	194,58
292	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	86,74
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		760	32,24	32,34	116,32	894,74

№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Фрикадельки из говядины	50/20	9,51	10,65	6,72	160,84
175	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,07	3,39	27,44	164,6
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,35	34,46
Итого за Завтрак		410	20,27	17,01	59,32	474,05

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
1	2	3	Б	ж	У	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	150	7,38	9,07	40,24	271,99
283	Чай с сахаром	200			10	39,99
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
365	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14
42	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,35	51,69
Итого за Завтрак		410	13,45	24,24	65,39	535,81

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/15	6,73	3,56	28,41	172,5
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90/20	14,61	13,19	12,76	228,13
225	Рис отварной	150	5,73	5,89	60,03	266,09
282	Кисель из черной смородины	200	0,02		11,8	47,29
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		790	31,2	23,26	139,75	852,77

Основное (организованное) меню для обучающихся 5-11 кл. (12-18 лет) ОВЗ, ДИ, 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						
198	Каша молочная пшенная	250	7,57	8,18	36,41	249,48
1	Чай витаминизированный "Витошка"	200			6	24
	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,1	66
	Сыр (порциями)	20	3,48	4,4	0	54,6
	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		615	13,53	20,53	66,91	514,08

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
52	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	2,22	8,56	10,81	129,3
82	Рыбные котлеты под томатным соусом	100	9,95	8,03	13,17	164,87
215	Макаронные изделия отварные с маслом	230	9,08	6,87	57,91	329,78
292	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	104,1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		890	26,51	24,32	128,65	866,81

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

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						
95	Жаркое по-домашнему	250	0,1	7,2	0,1	66
294	Чай с лимоном и сахаром	200	12,7	15,48	6,12	215,03
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	сок фруктовый	200	2,66	0,4	19,46	97,3
		680	4,8	4,5	13,8	120
Итого за Завтрак			593	20,33	27,59	54,79
				559,95		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
41	Винегрет овощной	100	1,4	2,69	8,04	61,76
61	Суп картофельный с клецками	250	1,78	2,42	12,17	77,53
134	Плов из мяса птицы	200	26,04	36,13	46,31	614,36
160203	Кисель из смородины	200	0,05		23,59	94,59
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед			810	33,38	41,86	116,86
				987		

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

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						
132	Котлеты рубленые из мяса птицы с томатным соусом	80	12,7	15,49	12,29	239,42
130301	Рис отварной	120	3,74	3,58	39,27	204,25
288	Какао с молоком	200	3,39	3,5	14,88	104,58
	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	51,69
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		445	25,78	26,86	81,04	672,94

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
62	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	7,67	4,08	32,55	194,49
120549	Гуляш из отварного мяса	100	0,33	1,19	1,97	19,91
139	Картофель отварной	235	4,78	4,29	38,69	212,42
283	Чай с молоком сахаром	200	1,45	1,6	12,35	69,59
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		845	34,76	20,43	114,71	779,84

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 1_ четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
120305	Запеканка (сырник) из творога со сгущенным молоком	70/15	19,1	7,17	24,24	267,76
194	Каша молочная манная с маслом	150/8	4,7	6,02	23,6	167,38
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15
	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		573	26,26	13,9	82,45	596,29

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
55	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,35	7,38	14,86	135,23
97	Котлеты из говядины	100/30	17,22	22,64	19,85	352,13
130309	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	4,22	3,28	19,05	122,56
160217	Напиток яблочный	200	0,02	0,02	10,37	41,7
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		890	27,92	33,94	90,88	790,38

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						
120213	Макароны .запеченные с сыром	250	5,68	3,76	24,49	154,52
288	Какао с молоком	200	3,39	3,5	14,88	104,58
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,18
		200	6,4	6	9,4	120
Итого за Завтрак		700	17,63	28,06	63,63	584,28

№ 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-лапша домашняя	300	4,22	6,26	21,89	160,64
131	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	12,62	11,17	10,27	198,38
141	Картофельное пюре	230	5	7,7	33,7	198,38
160231	Напиток вишневый	200	0	0	2,99	11,98
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		880	25,95	25,75	95,6	708,14

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 2 понедельник

№	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)	Энерге-
---	--------------------------------	--	----------------------	---------

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
1	2	3	Б	Ж	У	(ккал)
Завтрак						
197	Каша рисовая молочная жидкая	208	8,84	11,46	59,91	378,15
1	Чай витаминизированный	200	0	0	6	24
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Сыр (порциями)	10	2,28	0,24	14,76	70,32
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		548	13,52	12,4	105,07	592,47

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
1	2	3	Б	Ж	У	(ккал)
Обед						
100504	Салат витаминный	130	1,58	13,03	12,73	174,35
110330	Суп картофельный на мясном бульоне	250	0,85	0,99	6,69	39,11
120609	Рагу из птицы	280	5,18	7,84	38,37	244,81
294	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,09	0,02	20,7	83,62
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		720	11,81	22,5	105,24	680,65

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

Неделя: 2 вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	(ккал)

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
177	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	9,24	4,67	54,39	296,49
105	Тефтели из говядины с рисом	90	8,49	15,5	9,44	211,21
283	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,6	12,35	69,59
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		470	21,18	22,07	90,78	650,29

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
100301	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,08	6,49	94,62
110201	Рассольник ленинградский	300	0,92	1,15	6,77	41,12
95	Жаркое по-домашнему	250	24,85	25,41	22,56	418,42
160209	Компот из яблок	200	0,14	0,02	10,43	42,4
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
		910	31,24	34,28	73	735,32

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

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						
120605	Плов из курицы	220	1,68	4,22	16,51	110,72
288	Какао с молоком	200	3,39	3,5	14,88	104,58

	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		570	7,23	22,92	56,05	467,48

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
110331	Суп крестьянский с крупой	250	2,52	6,72	14,88	135,6
93	Гуляш из отварной говядины	120	14,19	14,75	2,63	200,08
215	Макаронные изделия отварные	220	6,35	70,07	41,07	253,9
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		850	27,27	92,16	94,43	763,34

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						
101	Фрикадельки из говядины	100	11,46	12,78	8,11	193,21
175	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,21	4,78	32,6	202,29
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15

	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,05	51,69
Итого за Завтрак		465	24,68	21,86	65,57	561,34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
5	Салат из белокачанной капусты	100	1,89	5,02	11,09	97,03
67	Свекольник	250	2,89	8,91	19,45	169,51
84	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	22,46	18,1	21,09	337,09
141	Картофельное пюре	180	4,51	6,8	30,28	200,37
292	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	86,74
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		890	37,01	39,69	128,67	1029,5

Рацион: Школьное меню 5-11 кл

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"	200	8,07	9,51	43,56	292
283	Чай с сахаром	200	0	0	10	39,99
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
365	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,18

42	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	51,69
Итого за Завтрак		465	14,18	28,3	68,42	588,86

№ 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 гренками	250/15	6,73	3,56	28,41	172,5
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	110	17,82	16,16	15,54	279,3
225	Рис отварной	180	5,58	5,14	58,54	302,72
282	Кисель из черной смородины	200	0,02		11,8	47,29
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,78	70,32
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,38	11,97	68,44
Итого за Обед		815	34,26	25,48	141,04	940,57