



УТВЕРЖДАЮ

Директор

В. Р. Набуккина

**Основное (организованное) меню для детей
5-11 кл. с 12 до 18 лет
(сезон осень-зима)**

Основное (организованное) меню для детей 5-11 кл. и СВО

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразоват. организаций в возрасте 12-18 лет

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	110	10.07	13	10.37	199.33
222	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.66	8.55	52.1	321.4
274	Чай витаминизированный	200	0.2		10	38
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2.66	0.4	19.46	97.3
Итого за Завтрак		550	21.59	24.61	91.93	656.03

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	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 "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2%	150	4.8	4.5	13.8	120
Итого за Завтрак		593	20.33	27.59	54.79	559.95

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	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 питания	40	2.66	0.4	19.46	97.3
Итого за Завтрак		560	26.12	27.16	86.16	698.79

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	180/50	35.06	14.53	34.92	342,23
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		570	39.52	16.93	81.52	575.95

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	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

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	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	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

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	Тефтели 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	40	2.66	0.4	19.46	97.3
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2%	150	4.8	4.5	13.8	120
Итого за Завтрак		615	25.32	23.48	90.25	680.37

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	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

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	60/50	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	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

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"	200/5	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	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