



Утверждено:

Директор школы

Галимов Р.Н.

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 7-11 лет

Рацион: Школьное меню

День: Понедельник

Неделя: 1

№ реп.	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 пшеница 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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 Неделя: 1

№ реп.	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	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,50	7,10	68,90	365,00
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 питьевой для детского питания	100	2,5	2,9	12,6	85
Итого за Завтрак		523	12,58	16,07	111,49	446,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,05	5,7	45,21
40	Котлеты 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
263	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40	0	54,8
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		560	23,30	26,82	74,90	628,80

ость приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

Время пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
кнеля жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
авный	200			8,7	34
концентрированный витаминизированный для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	15	3,48	4,40	0	54,8
для детского питания	100	2,5	2,9	12,6	85
	550	13,08	14,22	68,51	456,73

применяемых блокод (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2

наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
	160	7,61	12,62	26,13	245,62
	200	3,7	3,9	25,9	153
ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	2	0,3	14,6	73
	10	0,10	7,2	0,1	66,00
	100	0,4	0,4	9,8	47
	500	14,21	24,42	78,53	584,52

овляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: 2

наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
сыр	60	1,4	2,7	6,3	55
соусом	90	16,00	18,00	6,70	220,00
	150	3,10	4,60	20,10	137,00
	200	0,2		10,00	38,0
ай витаминизми для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
о питания	100	2,5	2,9	12,6	85
	630	25,20	26,50	70,30	608,00

	100	0,08	5,7	0,1	7,8
		0,4	0,4	9,8	52,80
523		10,48	13,50	102,48	47
					572,80

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ пор.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
203	Котлеты куриные с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
216	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	2,85	0,35	35,56
Итого за Завтрак		500	24,45	22,13	72,89	562,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рек.	Примечание, 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 питания	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
	Йогурт питьевой для детского питания	100	2,5	2,9	12,6	85
Итого за Завтрак		565	12,63	19,35	63,28	476,36

ых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: 2

название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
	3	4	5	6	7
	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
м	160	8,7	9,20	37,3	268,50
	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
минимизи для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	10	2,60	2,65	0,35	35,56
	500	24,45	22,13	72,89	592,47

День: пятница
Неделя: 2

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
	150/5	4,95	6,30	26,53	182,30
	200	0,1		9,10	35,0
Витамины для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	10	0,08	7,20	0,10	66,0
	10	2,60	2,65	0,35	35,56
	100	2,5	2,9	12,6	85
	505	12,63	19,35	63,28	476,36