



Утверждаю
МБОУ
СОШ
с. АСЯНОВО
им. Ш. БАБИНА
Директор школы

Р.Н. Гильманов

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

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			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	1,62	0,2	9,0	45
	Хлеб пеклеванный обогащенный витаминами для детск питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		800	22,47	19,88	111,25	718,45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,99	77,56
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	1,62	0,2	9,0	45
	Хлеб пеклеванный обогащенный витаминами для детск питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		740	23,79	30,92	75,13	681,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			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
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	1,62	0,2	9,0	45
	Хлеб пеклеваемый обогащенный витаминами для детск питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		804	31,60	19,30	98,99	700,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			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
8	Котлеты из говядины с томатным соусом	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 питания	20	1,62	0,2	9,0	45
	Хлеб пеклеваемый обогащенный витаминами для детск питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		745	27,12	30,56	102,11	802,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
66,63	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,30	15,6	121,35
40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	90	8,10	7,40	6,77	129,00
241	Картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,1	137,00
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,7
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,62	0,2	9,0	45
	Хлеб пеклеванный обогащенный витаминами для детск питания	30	2,4	0,3	13,8	66
	Печенье для детского питания	25	1,6	7,0	14,7	128
Итого за Обед		765	18,14	24,96	98,86	705,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			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	1,62	0,2	9,0	45
	Хлеб пеклеванный обогащенный витаминами для детск питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		710	28,02	27,16	86,82	712,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
23	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,05	5,70	45,21
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 питания	20	1,62	0,2	9,0	45
	Хлеб пеклеванный обогащенный витаминами для детск питания	30	2,4	0,3	13,8	66
		740	27,0	29,2	104,3	683,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			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	1,62	0,2	9,0	45
	Хлеб пеклеванный обогащенный витаминами для детск питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		740	24,09	26,75	81,16	670,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,50	3,04	3,20	42,00
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
174	Биточки рыбные с томатным соусом	100	8,95	5,48	9,16	121,07
242	Картофельное пюре с морковью	150	3,08	3,47	22,10	131,84
36	Сок фруктовый	200	0	0	24,0	96
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,62	0,2	9,0	45
	Хлеб пеклеванный обогащенный витаминами для детск питания	30	2,4	0,3	13,8	66
	Печенье для детского питания	20	1,4	6,0	11,3	104
830			19,88	24,83	102,61	710,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
209	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	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 питания	20	1,62	0,2	9,0	45
	Хлеб пеклеванный обогащенный витаминами для детск питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		790	24,84	22,54	121,38	796,19