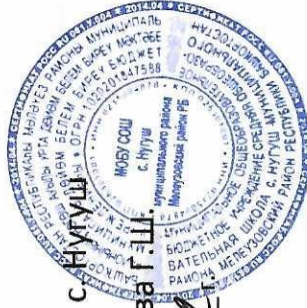


«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ с. Нугуш

 Габбасова Г.С.



«16» 09 2022 г.



Примерное 2-х недельное меню для детей возрастных категорий от 7 до 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Школьное меню

Возраст : с 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
302	Каша пшеничная молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	65	5,2	0,78	42,9	185,25
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			20,17	15,25	90,17	567,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возраст : с 7 до 11 лет

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						
98	Биточки мясные с томатным соусом	50/40	9,97	11,9	8,87	182,53
212	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,82	4,31	37,08	210,5
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4,8	0,72	39,6	171
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			20,59	16,93	95,53	603,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд(лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)или котлета из рыбы	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
512	Картофельное пюре	150	3,79	6,54	38,96	229,69
685	Чай витаминизированный	200			9,7	39
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33	143
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			17,97	14,92	83,83	531,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возраст : с 7 до 11 лет

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						
205	Котлеты куриные из филе кур	50/40	20,68	17,03	19,79	318,55
297	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,9	36,8	200
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4,8	0,72	39,6	171
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			29,26	21,75	113,39	757,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

Возраст : с 7 до 11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
302	Каша молочная" Дружба" с маслом	200/10	6,4	8,6	33,5		237,2
289	Какао с молоком(2вариант)	200	3,6	3,3	13,7		98
1	Яблоко	100	0,5	0,5	12,3		59
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33		142,5
27	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66			35
	Масса порций	560					
Итого за Завтрак							
			17,13	15,66	92,5		571,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

Возраст :с 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,38	9,08	34,85	250,9
27	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	39
1	Яблоко	100	0,5	0,5	12,3	59
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2,4	0,4	19,8	86
	Масса порций	550				
Итого за Завтрак			12,91	12,64	76,65	469,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Возраст : с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
106	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,78	4,59	21,53	146,4
648	Кисель из плодовогоягодного концентрата	200	0	0	20	76
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33	143
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			17,54	17,4	83,38	546,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Возраст :с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,56	41,44	399,79
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
43	Салат из овощей	50	1,3	2,7	6,2	54
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	4	0,6	33	143
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			22,3	21,86	89,74	631,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Возраст : с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
469	Фрикадельки мясные с томатным соусом	50/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	60	4,8	0,72	39,6	171
	Масса порций	500				
Итого за Завтрак			18,06	16,66	84,25	548,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

Возраст :с 7 до 11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196	Гуляш из говядины	70	6,58	9,1	35,7	251,9
685	Макаронные изделия отварные	150			9,98	39,9
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	4	0,6	33	142,5
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
8	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	Масса порций	560				
Итого за Завтрак			13,88	12,9	92,28	531,3