



Утверждаю
Директор школы
И.Ф. Садрисламов

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
осенне-зимний сезон (3 вариант)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
80,62	Биточки рыбные с соусом	60/30	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай с сахаром	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	55	5	0,5	25,1	123
Итого за Завтрак			18,47	14,82	75,91	511,38
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	28	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	28	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			33,73	27,96	97,75	775,10
Итого за день			52,20	42,78	173,66	1286,48

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
649,09	Сыр порционный	10	1,38	3,08	7,01	62,12
78,03	Каша манная молочная с маслом	150	14,97	16,15	1,97	214,08
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	55	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			23,61	22,94	51,17	510,48
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом	200	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	28	2	0,25	13,75	65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	28	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			25,46	22,88	102,19	716,45
Итого за день			49,07	45,82	153,36	1226,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	55	5	0,5	25,1	123
Итого за Завтрак			20,29	16,71	81,01	555,63
Обед						
450,13	Суп картофельный с пшеном	200	1,72	6,27	11,83	110,91
131,80	Плов из мяса птицы	150	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			24,13	23,82	104,99	728,02
Итого за день			44,42	40,53	186,00	1283,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 1

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
219,03	Тефтели куриные с соусом	52/30	26,46	12,54	20,06	204
227,7	Картофельное пюре	150	3,50	4,80	14,70	117,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак			8,06	11,60	64,53	398,53
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	65/30	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,87	23,22	95,86	686,05
Итого за день			31,93	34,82	160,39	1084,58

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 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						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			17,63	19,87	84,30	586,47
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (п/ф)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	150	3,50	4,80	14,7	117,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			22,34	20,14	90,30	630,69
Итого за день			39,97	40,01	174,60	1217,16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 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						
506,25	Котлеты из говядины с томатным соусом (п/ф)	65/30	9,87	11,79	8,34	178,98
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			21,04	20,25	66,30	533,43
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			22,1	24,3	96,0	689,2
Итого за день			43,14	44,56	162,33	1222,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Школьное меню

День: среда
 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						
131,79	Плов из говядины	150 / 30	13,00	16,00	39,00	350,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			15,86	22,50	75,38	567,78
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	200	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			28,28	22,92	124,49	816,13
Итого за день			44,14	45,42	199,87	1383,91

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	150	3,5	5,42	23,6	157,53
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак			18,65	18,33	63,71	496,44
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Биточки рыбные с томатным соусом	60/40	8,30	7,10	9,00	233,0
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,54	24,45	118,94	889,47
Итого за день			42,19	42,78	182,65	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школьное меню

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						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
283	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,80	135,0
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			17,57	23,83	75,78	588,01
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			27,55	24,25	97,82	718,06
Итого за день			45,12	48,08	173,60	1306,07
Итого за период			427,55	424,18	1749,40	#ЗНАЧ!
Итого за период			42,76	42,42	174,94	#ЗНАЧ!