

Утверждаю:

Директор МБАУ ООШ №5 г. Баймак

Ф.Ф.Елкибаев



Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

осенне –зимней сезон (3 вариант)

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	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25		27,59
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	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	50	4	0,5	27,5		130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5		62
Итого за Завтрак			22,65	21,69	46,41		475,95
Обед							
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95		54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	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	25	2	0,25	13,75		65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4		88
Итого за Обед			25,46	22,88	102,19		716,45
Итого за день			48,11	44,57	148,60		1192,40

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	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за Завтрак			17,97	14,82	78,33	518,68	
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	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			33,73	27,96	97,75	775,10	
Итого за день			51,70	42,78	176,08	1293,78	

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)				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	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за Завтрак			19,79	16,71	83,43	562,93	
Обед							
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89	
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			22,62	22,08	116,42	752,83	
Итого за день			42,41	38,79	199,85	1315,76	

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
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			27,93	15,37	70,92	540,63
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	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			51,80	38,59	166,78	1226,68

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

День: пятница
 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							
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	
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			14,03	16,27	71,20	490,47	
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 (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	
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			22,79	21,43	102,10	690,88	
Итого за день			36,82	37,70	173,30	1181,35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник
 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						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
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	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			13,89	19,25	80,16	552,79
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
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			23,75	23,21	99,14	698,17
Итого за день			37,64	42,46	179,30	1250,96

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

День: вторник
 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							
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	
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			19,29	19,78	63,94	513,08	
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			41,39	44,09	159,97	1202,31	

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
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			17,23	22,28	71,61	557,60
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			44,78	46,53	169,43	1275,66

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

День: среда
 Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82	
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			17,23	22,28	71,61	557,60	
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			44,78	46,53	169,43	1275,66	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
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	160	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	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12		120,8
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			23,10	23,61	118,06		777,27
Итого за день			41,75	41,94	181,77		1273,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
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			13,97	20,23	62,96	492,91	
Обед							
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	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			42,25	43,15	187,45	1309,04	
Итого за период			438,65	420,60	1742,53	12521,65	
Итого за период			43,87	42,06	174,25	1252,17	