



Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Рацион: Школьное меню
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195,00	Каша Артек молочная вязкая	150	7,3	7,40	37,50	251,00
331,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	21,0	83
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			13,10	11,00	76,80	464,00
Обед						
42,04	Рассольник ленинградский	200/5	2,00	6,00	14,0	120,00
521,00	Куры отварные (филе)	70	17,50	14,70	0,36	203,00
137,00	Картофельное пюре	150	3,00	4,63	20,1	136,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			25,34	26,13	71,87	634,90

Итого за день	38,44	37,13	148,67	1098,90
---------------	-------	-------	--------	---------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник
Неделя: I

Неделя:		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
№ реп.				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
584,00	Каша гречневая рассыпчатая		150	9,00	7,00	39,00	257,00
78,03	котлеты из говядины (п/ф)		60	9,56	12,96	9,96	196,00
272	чай с молоком		200	1,60	1,80	12,40	69,00
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами		40	2,6	0,40	13,80	68
336,01	Сыр (порциями)		10	3,00	3,00	0	36
Итого за Завтрак							
Обед							
27,00	Салат из свеклы с яблоками		60	0,50	3,00	4,40	48,00
149,00	Суп картофельный с бобовыми		200	5,00	5,00	17,00	128,00
521,00	Куры отварные (филе)		70	17,50	14,70	0,36	203,00
158,00	Рагу овощное		185	3,10	11,60	17,10	192,0
281,00	компот из смеси сухофруктов		200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами		40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания		40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед							
Итого за день							
				29,94	35,15	93,76	817,00
				55,70	60,31	168,92	1443,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак						
12,01	Филе грудки, припущенное с овощами	50	12,83	11,5	0,89	157,93
203,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	4,25	33,38	196,0
275	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,90	94,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
Итого за Завтрак			23,71	18,95	62,97	515,93
Обед						
44,05	Суп из овощей	205	2,00	7,00	9,00	109,00
80,55	Котлеты рыбные (п/ф)	60	9,72	6,84	8,28	134,00
225,01	Рис припущенный	150	4,00	6,00	39,00	219,00
299,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,2	0	3,9	16
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			18,76	20,64	87,58	614,00
Итого за день			42,47	39,59	150,55	1129,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Школьное меню

День: среда
 Неделя: 1

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12,01	Филе грудки, припущенное с овощами	50	12,83	11,5	0,89	157,93
203,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	4,25	33,38	196,0
275	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,90	94,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
Итого за Завтрак			23,71	18,95	62,97	515,93
Обед						
44,05	Суп из овощей	205	2,00	7,00	9,00	109,00
80,55	Котлеты рыбные (п/ф)	60	9,72	6,84	8,28	134,00
225,01	Рис припущенный	150	4,00	6,00	39,00	219,00
299,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,2	0	3,9	16
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			18,76	20,64	87,58	614,00
Итого за день			42,47	39,59	150,55	1129,93

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	
Завтрак							
130,0	Плов из курицы	150	14,20	18,40	23,70	320,0	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68	
365,00	Масло сливочное	10	0,00	7,0	0,0	66,00	
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	
Итого за Завтрак			17,30	26,30	59,73	552,65	
Обед							
37,02	Борщ с капустой и картофелем	205	2,00	6,00	11,00	108,00	
78,03	котлеты из говядины (п/ф)	60	9,56	12,96	9,96	196,00	
584,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	7,00	39,00	257,00	
283	напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,90	73,0	
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68	
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68	
Итого за Обед			23,50	26,77	106,26	770,00	
Итого за день			40,80	53,07	165,99	1322,65	

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)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
83,00	Котлеты рыбные (п/ф)	60	9,72	6,84	8,28	134,00
137,00	Картофельное пюре	150	3,00	4,63	20,1	136,00
331,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,0	0,00	21,00	83
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
Итого за Завтрак			15,32	11,87	63,21	421,00
Обед						
63,00	Суп картофельный с крупой	250	2,60	2,60	19,30	117,00
12,01	Филе грудки,припущенное с овощами	50	12,83	11,5	0,89	157,93
203,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	4,25	33,38	196,0
272	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,40	69,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			25,25	20,95	93,37	675,93
Итого за день			40,57	32,82	156,58	1096,93

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)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
229,00	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,90	318,00
275,00	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
365,00	Масло сливочное	10	0,00	7,0	0,0	66,00
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			16,20	25,90	71,40	593,00
Обед						
73,00	Уха с крупой	200/30	8,40	2,30	11,50	104,00
130,0	Плов из курицы	150	14,20	18,40	23,70	320,0
273	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,20	41,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			25,64	21,54	72,80	601,00
Итого за день			41,84	47,44	144,20	1194,00

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
Неделя: 2						
Завтрак						
136,00	Котлеты из курицы	60	12,08	6,18	10,15	145,00
584,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	7,00	39,00	257,00
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	21,00	83,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
336,01	Сыр (порциями)	10	3,00	3,00	0	36
Итого за Завтрак						
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
47,03	Суп с макаронными изделиями	200	2,00	2,00	17,00	97,00
132,00	Куры отварные (филе)	60	15,00	12,60	0,20	174,00
135,00	Картофель отварной с маслом *	150	3,00	3,30	22,50	134,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед						
Итого за день						
			50,64	40,35	167,61	1246,27

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
Завтрак						
130,0	Плов из курицы	150	14,20	18,40	23,70	320,0
272,00	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
365,00	Масло сливочное	10	0,00	7,0	0,0	66,00
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			18,80	28,00	59,70	570,00
Обед						
147,01	Щи из свежей капусты	205	2,00	5,00	9,00	91,00
12,01	Филе грудки,припущенное с овощами	50	12,83	11,5	0,89	157,93
203,00	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,25	33,38	196,0
281	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,50	110,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			24,05	21,64	98,17	690,93
Итого за день			42,85	49,64	157,87	1260,93

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
Завтрак						
172,01	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,00	6,00	5,00	116,00
137,00	Картофельное пюре	150	3,00	4,63	20,1	136,00
277	какао с молоком	200	3,30	2,50	13,70	88,00
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
336,01	Сыр (порциями)	10	3,00	3,00	0	36
Итого за Завтрак			22,90	16,53	52,63	444,00
Обед						
2,10	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
43,01	Свекольник	205	2,00	5,00	14,00	110,00
132,00	Куры отварные (филе)	60	15,00	12,60	0,20	174,00
584,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	7,00	39,00	257,00
331,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	21,0	83
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			30,22	28,48	108,61	822,12
Итого за день			53,12	45,01	161,24	1266,12

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)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
187,00	Каша молочная пшеничная вязкая	150	5,60	6,60	26,40	187,00
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	21,00	83,0
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
336,01	Сыр (порциями)	10	3,00	3,00	0	36
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			14,40	13,20	65,70	436,00
Обед						
149,00	Суп картофельный с бобовыми	200	5,00	5,00	17,00	128,00
136,00	Котлеты куриные	60	12,08	6,18	10,50	145,00
152,00	Морковь, тушенная с рисом	200	3,50	9,70	32,70	239,00
283,00	Напиток лимонный	200	0,10	0,01	18,90	73,00
	Хлеб Колосок пшеничный с витаминами	40	2,6	0,40	13,80	68
	Хлеб ржаной для детского питания	40	0,2	0,4	13,6	68
Итого за Обед			23,52	21,69	106,50	721,00
Итого за день			37,92	34,89	172,20	1157,00
Итого за период			431,25	429,25	1517,03	11751,73
Итого за период			43,13	42,93	151,70	1175,17