



Утверждаю
Директор школы
Н. А. Оленникова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (осень)

учащихся МОБУ СОШ с.Михайловка
(ММС 5-11 кл.)

Рацион: Школьное меню

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						
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
332,00	Макаронные изделия отварные	180/5	6,60	4,70	39,40	230,0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за завтрак		535	30,69	23,30	81,32	661,65

Рацион: Школьное меню

День: вторник
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						
51,00	Салат из свеклы с яблоками	100	0,80	5,10	7,40	78,00
98,06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	175	10,00	14,00	16,00	232,0
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		635	18,20	22,90	80,20	604,40

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ 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						
451,0	Биточки мясные с томатным соусом	80/30	16,20	14,5	13,90	189,00
216,00	Картофель тушеный	180	3,70	11,10	26,80	224,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Завтрак		550	24,10	26,20	79,48	590,30

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,38	170,98
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Завтрак		510	36,00	13,20	83,38	602,30

Рацион: Школьное меню

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						
172,00	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253,00
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,60	28,80	137,4
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		570	15,76	14,19	82,73	526,40

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						
333,00	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11,10	12,80	32,20	293,00
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
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		548	15,76	19,60	80,60	569,28

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
461,00	Тефтели из говядины	80/30	10,80	16,70	13,40	248,00
297,00	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		655	28,60	27,30	102,08	775,30

Рацион: Школьное меню

День: среда
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
11,00	Плов из курицы(2 вариант)	200	31,80	39,00	31,50	611,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
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		568	36,46	45,80	93,70	943,28

Рацион: Школьное меню

День: четверг
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						
5,04	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,66	10,00	10,00	136,66
471,00	Фрикадельки мясные с томатным соусом	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00
520,00	Картофельное пюре	220	4,5	7,20	29,4	203,00
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак			24,35	29,77	86,59	716,34
700						

Рацион: Школьное меню

День: пятница
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						
189,00	Каша "Дружба" с маслом	200	6,27	8,13	33,47	232,00
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	56,1
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		580	16,54	22,00	85,79	601,15