

Утверждаю
Директор учреждения (Копцова И.В.)
02.04.2017



Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 12 лет и старше						
Рацион: Школьное меню			День:	понедельник		
Неделя:				1		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,85	5,07	5,34	70,04
131	Плов из мяса птицы	210	20,0	25,0	33,1	439,8
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10	38
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	70	4,68	0,57	34,02	170,4
итого	завтрак	580	25,68	30,61	82,5	718,24
Рацион: Школьное меню			День:	вторник		
№ 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						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	205	7,99	10,1	34,14	264,9
294	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62
365	Бутерброд с маслом	70	4,68	0,57	34,02	170,4
	Йогурт для детского питания с белком йоди	100	3,2	3	9,2	80
	Итого завтрак	582	15,94	13,68	92,67	576,92
Рацион: Школьное меню			День:	среда		
				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						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с том.	100	11,12	13,6	9	202,89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,67	6,36	42,4	253,3
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	36
42	Бутерброд с сыром	45	5,48	4,7	14,6	127,6
Итого за Завтрак		625	24,63	34,8	83,42	749,05
Рацион: Школьное меню			День:	четверг		
				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						
92	гуляш из говядины	100	15,77	16,4	2,93	222,3
241	Картофельное пюре	180	3,72	5,52	24,12	164,4
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,34	0,5	24,3	121,7
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		630	24,63	24,42	78,49	644,72
Рацион: Школьное меню			День:	пятница		
				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						
114	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,22	8,08	39,77	256,3
274	Чай витаминизированный	200	0,2		8,7	34
42	Бутерброд с сыром	70	8,53	7,32	22,72	198,5
	Йогурт для детского питания с белком йоди	100	3,2	3	9,2	80
		620	18,15	18,4	80,39	568,8

Рацион: Школьное меню			День: <i>понедельник</i>			
					2	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
213	Макароны ,запеченные с сыром	200	9,52	15,78	32,7	307,03
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
365	Бутерброд с маслом	70	4,68	0,57	34,02	170,4
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		620	18,5	20,85	107,32	700,93
Рацион: Школьное меню			День: <i>вторник</i>			
					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						
4	Салат из белокочной капусты с морковью	100	0,85	5,07	5,34	70,04
136	Котлеты рубленые из птицы	100	14,21	20,32	6,95	206,3
148	картофельное пюре	180	3,72	5,52	24,12	164,4
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10	38
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,26	0,5	27,5	130
	Йогурт для детского питания с белком йоди	100	3,2	3	9,2	80
		730	25,44	34,41	83,11	688,74
Рацион: Школьное меню			День: <i>среда</i>			
					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						
179	каша " Артек" молочная вязкая	210	8,52	8,06	78,21	414,3

283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
365	Бутерброд с маслом	70	4,68	0,57	34,02	170,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		580	13,7	9,03	131,13	666,7
Рацион: Школьное меню			День:	четверг		
				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						
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	100	10,68	9,97	5,33	153,79
218	каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10,88	11,5	46,64	335,6
294	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62
42	Бутерброд с сыром	50	6,09	5,23	16,23	142
	Завтрак	557	27,72	26,71	83,51	693,01
			День	Пятница	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						
102	Каша "Дружба"	205	6,55	8,34	35,09	241,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	36
365,42	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,56	14,21	21,07	244,44
	Йогурт для детского питания с белком йоди	100	3,2	3	9,2	80
Итого за Завтрак		575	16,41	25,55	74,46	601,54