



Нуртдинова Л.Г.

30 августа 2024 года

Двухнедельное меню для обучающихся МБОУ СОШ с.Суккулово в возрасте 7-11 лет

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 7-11 лет

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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							
189	Котлеты из говядины с томатным соусом		60/30	10,07	13	10,37	199,33
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		150/5	8,70	5,40	45	263,80
283	Чай с сахаром		200	0,1		9,1	35,0
37	Апельсин		100	0,86	0,14	8,1	100,0
7	Хлеб пшеничный для детского питания		55	4,73	0,66	28,4	140
2	Печенье д\дет. Питания		20	1,5	3,2	13,4	88
			620	25,96	22	114,39	825,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
365	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66
179	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,5	7,1	68,9	365
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
7	Хлеб пшеничный для детского питания	55	4,73	0,660	28,38	139,7
476,00	Йогурт питьевой для детского питания	100	2,5	2,9	12,6	85

3	Шоколад Аленка		15	1,05	5,1	8	83
			565	15,95	23,02	133,3	799,32

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 ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>1</u>	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,05	5,7	45,21
40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,42	11,2	8	187,20
241	Картофельное пюре	150	3,1	6,06	23,3	160,5
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,6
7	Хлеб пшеничный для детского питания	55	4,73	0,660	28,38	139,7
Итого за Завтрак		565	20,9	23,60	75,09	603,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)	
--	--------------------------------	--	----------------------	--

№ реп.		Масса порции	Б	Ж	У	Энерге- тическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
92	Гуляш	90	14,19	14,75	2,63	200,08
227	Макаронные изделия отварные	150	5,7	5,47	36,5	218,1
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
7	Хлеб пшеничный для детского питания	55	4,73	0,660	28,38	139,7
38	Яблоко	160	0,68	0,64	16,66	79,9
655			25,37	21,53	99,5	699,4

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 ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0	9	34
7	Хлеб пшеничный для детского питания	55	4,73	0,660	28,38	139,70
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56

476	Йогурт питьевой для детского питания	100	2,5	2,9	12,6	85
3	Вафли Муля для детского питания	30	2,07	9,87	16,8	163,5
600			17,12	22,7	99,44	667,39

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 ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213	Макароны, запеченные с сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62
269	Какао с молоком	200	4,9	5,15	26,4	155
7	Хлеб пшеничный для детского питания	55	5	0,7	28,4	140
365	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,1	66
36	Сок	200	0,00	0,000	24,00	200,0
38	Яблоко	160	0,68	0,64	16,66	79,9
Итого за Завтрак 785			18,02	26,32	121,71	886,22

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 ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,2	42
219,1	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	10,18	11,18	10,07	187
241	Картофельное пюре	150	3,1	6,06	23,3	161
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
7	Хлеб пшеничный для детского питания	55	4,73	0,66	28,4	139,7
555			18,61	20,94	74,05	564,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
179	Каша " Артек" молочная вязкая	180/5	7,5	7,1	68,9	365
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
7	Хлеб пшеничный для детского питания	55	4,73	0,66	28,4	139,7
365	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66
38	Яблоко	160	0,68	0,64	16,66	80
2	Печенье д\дет. Питания	20	1,5	3,2	13,4	88
625			14,61	18,85	136,58	773,6

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,42	11,18	8,26	187,200
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,7	5,4	45	263,8
294	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
7	Хлеб пшеничный для детского питания	55	4,73	0,660	28,38	139,70
42	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56
Итого за Завтрак 510			25,52	19,90	97,30	687,88

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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
102	Каша "Дружба"	150/5	4,95	6,3	26,53	182,3
286	Чай витаминизированный	200	0,1	0	9	34
7	Хлеб пшеничный для детского питания	55	4,73	0,660	28,38	139,70
365	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66
9	Булочка "Московская"	100	3,20	3	4,5	62
476	Йогурт питьевой для детского питания	100	2,5	2,9	12,6	85

Итого за Завтрак

615

15,58

20,31

80,85

568,50