

Утверждено
Директор центра: Д.А. Жамова и.в.
09.2024г.



Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 7-11
Рацион: Школьное меню

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак									
4	Салат из белокочной капусты с морковью	60	0,51	3,04	3,2	42,02			
131	Плов из мяса птицы	210	20,0	25,0	33,1	439,8			
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,0	38,0			
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	72,6			
		500	23,09	28,3	60,9	592			

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак									
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	155	6,04	7,63	25,81	200,30			
294	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62			
365	Бутерброд с маслом	50	2,74	7,91	19,32	165,53			
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным	100	3,2	3,0	9,2	80			
	"Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубничкой 3,2%								
Итого за завтрак		512	12,05	18,55	69,64	507,45			

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак									
23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,0	4,8	5,0	69			
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом	100	11,12	13,6	9,00	202,89			

227	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,70	5,47	36,50	218,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
42	Бутерброд с сыром	30/15 (45)	5,48	4,78	14,6	127,6
Итого за Завтрак		560	23,40	28,60	74,20	652,59

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

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						
92	гуляш из говядины	45/45 (90)	14,19	14,75	2,63	200,08
241	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		570	21,09	21,65	64,47	546,40

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						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,0	38,0
42	Бутерброд с сыром	40/15 (55)	6,70	5,75	17,85	155,96
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным	100	3,2	3,0	9,2	80,0
Итого за Завтрак		560	15,22	15,37	69,66	484,09

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						
213	Макароны ,запеченные с сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	25,9	153
365	Бутерброд с маслом	30/10 (40)	2,1	7,5	14,7	139

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		500	13,81	24,42	76,53	584,62

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						
1	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,39	42,02
136	Котлеты рубленные из птицы	90/5	13,50	19,30	6,60	196,00
148	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,00	38,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	14,6	73
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным	100	3,2	3,0	9,2	80
		635	23,15	33,28	64,89	566,02

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	7,50	7,10	68,90	365,00
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
365	Бутерброд с маслом	38	2,08	6,01	14,7	125,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		523	10,08	13,51	102,50	572,80

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
218	каша гречневая рассыпчатая с луком	160	8,7	9,20	37,3	268,50
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
42	Бутерброд с сыром	30/10 (40)	4,60	2,95	14,95	108,56
Итого за Завтрак		507	24,05	22,13	72,89	592,47

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						
102	Каша "Дружба"	150/5	4,95	6,30	26,53	182,30

283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
365,42	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10 (55)	5,15	11,17	16,56	192,1
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		510	13,40	20,47	61,39	489,36