



Утверждаю
Директор школы
Н. А. Оленникова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (осень)

учащихся МОБУ СОШ с.Михайловка
(1-4 класс)

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
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
Итого за Завтрак		495	28,71	22,81	77,70	631,25

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						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак 570			19,84	22,05	73,47	576,26

Рацион: Школьное меню

День: среда
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						
451,0	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
216,00	Картофель тушеный	160	5,86	7,93	37,14	243,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
Итого за Завтрак		510	18,83	20,33	83,49	592,48

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	60	1,1	2,8	5,8	51,8
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
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	Яблоко	125	27,5	17,7	12,25	58,75
Итого за Завтрак		438	55,06	35,34	76,72	588,93

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						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	45	2,7	0,90	25,20	114
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 515			13,13	16,72	71,65	487,77

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						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	50	3	1	28	127
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			12,89	19,25	80,16	549,29

Рацион: Школьное меню

День: вторник
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						
461,00	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,10	12,50	10,10	186,00
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	2	0,8	22,4	102
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		474	17,83	20,47	65,59	516,04

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)	170	27,02	33,20	26,80	519,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	2,3	0,3	24,8	78
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		373	29,78	39,70	84,95	791,88

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						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
471,00	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	8,50	6,90	6,20	122,00
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	2	0,8	22,4	102
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		560	18,48	18,87	69,36	520,53

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
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	2	0,8	22,4	102
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		515	13,33	20,79	72,27	529,26