

ДАЮ  
тор  
СОШ с.Кага  
рова

ДАЮ  
тор  
СОШ с.Кага  
рова

ДАЮ  
тор  
СОШ с.Кага  
рова

ДАЮ  
тор  
СОШ с.Кага  
рова

**Основное (организованное) меню для детей  
5-11кл. с 12 до 18 лет  
(сезон осень-зима)**

# Основное (организованное) меню для детей 5-11 кл. и СВО

## Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразоват. организаций в возрасте 12-18 лет

Рацион: Школьное меню День: понедельник

Неделя: 1 понедельник

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                         |                                                            |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| 1                       | 2                                                          | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |              |                      |       |       |                                |
| 189                     | Биточки мясные с томатным соусом                           | 110          | 10.07                | 13    | 10.37 | 199.33                         |
| 222                     | Каша пшенная рассыпчатая                                   | 200          | 8.66                 | 8.55  | 52.1  | 321.4                          |
| 274                     | Чай витаминизированный                                     | 200          | 0.2                  |       | 10    | 38                             |
| 1                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 2.66                 | 0.4   | 19.46 | 97.3                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            | 550          | 21.59                | 24.61 | 91.93 | 656.03                         |

Неделя: 1 вторник

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | энергетическая ценность (ккал)} |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------|
|                         |                                                                                                                           |              | Б                    | Ж     | У     |                                 |
| 1                       | 2                                                                                                                         | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                               |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                           |              |                      |       |       |                                 |
| 365                     | Масло сливочное                                                                                                           | 10           | 0.1                  | 7.2   | 0.1   | 66                              |
| 133                     | Омлет с зеленым горошком                                                                                                  | 180/6        | 12.7                 | 15.48 | 6.12  | 215.03                          |
| 294                     | Чай с лимоном и сахаром                                                                                                   | 200/7        | 0,07                 | 0,01  | 15,31 | 61,62                           |
| 1                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания                                                                | 40           | 2.66                 | 0.4   | 19.46 | 97.3                            |
|                         | Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2% | 150          | 4.8                  | 4.5   | 13.8  | 120                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                           | 593          | 20.33                | 27.59 | 54.79 | 559.95                          |

Неделя: 1\_ среда

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность<br>^ккал! |
|------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                  |                                                            |              | Б                    | Ж     | У     |                                   |
|                  | 2                                                          | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                                 |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |       |                                   |
| 209              | Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом        | 100          | 11,12                | 13,6  | 9,00  | 202,89                            |
| 227              | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 200/5        | 7.6                  | 7.29  | 48.66 | 290.8                             |
| 283              | Чай с сахаром                                              | 200          | 0,1                  |       | 9,10  | 35,0                              |
| 42               | Сыр (порциями)                                             | 20           | 4.64                 | 5.86  | 0     | 72.8                              |
| 1                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 2.66                 | 0.4   | 19.46 | 97.3                              |
| Итого за Завтрак |                                                            | 560          | 26.12                | 27.16 | 86.16 | 698.79                            |

Неделя: 1\_ четверг

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность |
|------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|
|                  |                                                            |              | Б                    | Ж     | У     |                         |
| 1                | 2                                                          | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                       |
| Завтрак          |                                                            |              |                      |       |       |                         |
| 141              | Запеканка из творога с вареньем                            | 180/50       | 35.06                | 14.53 | 34.92 | 342,23                  |
| 296              | Чай с молоком                                              | 200          | 1,4                  | 1,6   | 17,34 | 89,32                   |
| 1                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 40           | 2.66                 | 0.4   | 19.46 | 97.3                    |
|                  | Яблоко                                                     | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                      |
| Итого за Завтрак |                                                            | 570          | 39.52                | 16.93 | 81.52 | 575.95                  |

Неделя:1 пятница

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-------------------------|
|                  |                                                  |              | 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          |                      |      | 8,7   | 34                      |
| 1                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско | 40           | 2.66                 | 0.4  | 19.46 | 97.3                    |
| 42               | Сыр (порциями)                                   | 20           | 4.64                 | 5.86 | 0     | 72.8                    |
|                  | Молоко витаминизированное для детского питания   | 200          | 6.4                  | 6    | 9.4   | 120                     |
| Итого за Завтрак |                                                  | 665          | 18.8                 | 18.8 | 70.17 | 534.23                  |

Неделя: 2 понедельник

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                  |                                                  |              | Б                    | Ж     | У     |                                   |
| 1                | 2                                                | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                                 |
| Завтрак          |                                                  |              |                      |       |       |                                   |
| 213              | Макароны .запеченные с сыром                     | 200          | 9.51                 | 15.75 | 32.66 | 307.02                            |
| 269              | Какао с молоком                                  | 200          | 3,7                  | 3,9   | 25,9  | 153                               |
| 1                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско | 40           | 2.66                 | 0.4   | 19.46 | 97.3                              |
| 365              | Масло сливочное                                  | 10           | 0,10                 | 7,2   | 0,1   | 66,00                             |
|                  | Яблоко                                           | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                                |
| Итого за Завтрак |                                                  | 550          | 16.01                | 27.65 | 87.92 | 670.32                            |

Неделя: 2 вторник

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|
|                  |                                                                                                                           |              | Б                    | Ж     | У     |                         |
| 1                | 2                                                                                                                         | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                       |
| Завтрак          |                                                                                                                           |              |                      |       |       |                         |
| 202              | Тефтели из говядины с рисом                                                                                               | 90           | 8,40                 | 13,28 | 10,07 | 193,38                  |
| 221              | каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным                                                                             | 130/5        | 9.26                 | 5.3   | 36.92 | 231.69                  |
| 274              | Чай витаминизированный                                                                                                    | 200          | 0,2                  |       | 10,00 | 38,0                    |
| 1                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско                                                                          | 40           | 2.66                 | 0.4   | 19.46 | 97.3                    |
|                  | Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3.2% | 150          | 4.8                  | 4.5   | 13.8  | 120                     |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                           | 615          | 25.32                | 23.48 | 90.25 | 680.37                  |

Неделя: 2 среда

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
|                  |                                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                         |
| 1                | 2                                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                       |
| Завтрак          |                                                  |              |                      |       |        |                         |
| 179              | каша " Артек" молочная вязкая                    | 200/7        | 8.33                 | 7.88  | 77.6   | 405.5                   |
| 283              | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,1                  |       | 9,10   | 35,0                    |
| 1                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско | 40           | 2.66                 | 0.4   | 19.46  | 97.3                    |
| 365              | Масло сливочное                                  | 10           | 0,10                 | 7,2   | 0,1    | 66,00                   |
|                  | Яблоко                                           | 100          | 0.4                  | 0,4   | 9,8    | 47                      |
| Итого за Завтрак |                                                  | 557          | 21.71                | 15.88 | 116.06 | 650.8                   |

Неделя: 2 четверг

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|
|                  |                                                  |              | Б                    | Ж     | У     |                         |
| 1                | 2                                                | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                       |
| Завтрак          |                                                  |              |                      |       |       |                         |
| 203              | Фрикадельки из говядины с томатным соусом        | 60/50        | 10,68                | 9,97  | 5,33  | 153,79                  |
| 218              | каша гречневая рассыпчатая с луком               | 180          | 9.78                 | 10.35 | 41.96 | 268,50                  |
| 294              | Чай с лимоном и сахаром                          | 200/7        | 0,07                 | 0,01  | 15,31 | 61,62                   |
| 1                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско | 40           | 2.66                 | 0.4   | 19.46 | 97.3                    |
| 42               | Сыр (порциями)                                   | 20           | 4.64                 | 5.86  | 0     | 72.8                    |
| Итого за Завтрак |                                                  | 557          | 27.83                | 26.59 | 82.06 | 654.01                  |

Неделя: 2 пятница

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|
|                  |                                                  |              | Б                    | ж     | У     |                         |
| 1                | 2                                                | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                       |
| Завтрак          |                                                  |              |                      |       |       |                         |
| 102              | Каша "Дружба"                                    | 200/5        | 6.6                  | 8.4   | 35.37 | 243.06                  |
| 283              | Чай с сахаром                                    | 200          | 0,1                  |       | 9,10  | 35,0                    |
| 1                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детско | 40           | 2.66                 | 0.4   | 19.46 | 97.3                    |
| 365              | Масло сливочное                                  | 10           | 0,10                 | 7,2   | 0,1   | 66,00                   |
| 42               | Сыр (порциями)                                   | 20           | 4.64                 | 5.86  | 0     | 72.8                    |
|                  | Молоко витаминизированное для детского питания   | 200          | 6.4                  | 6     | 9.4   | 120                     |
| Итого за Завтрак |                                                  | 675          | 13,33                | 19,45 | 59,88 | 471,86                  |