

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 1

 Нурдимова Д.Т.

31 августа 2023г.

Двухнедельное меню для обучающихся
на осенне-зимний сезон
Возраст: младшие 7-11 лет

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 7-11 лет													
Рацион: Школьное меню			День: понедельник										
			Неделя: 1										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)							
			Б										
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	10,07	13,00	10,37	199,33							
222	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,80	7,70	46,90	289,30							
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,0	38							
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	2	0,3	14,6	73							
Итого за Завтрак 520			20,50	21,00	81,87	599,23							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)											
Рацион: Школьное меню			День:		вторник						
			Неделя:		1						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)					
			Б								
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак											
365	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80					
133	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,50	7,10	68,90	365,00					
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62					
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	2	0,3	14,6	73					
	Йогурт питьевой для детского питания	100	2,5	2,9	12,6	85					
			12,58	16,07	111,49	446,62					
Итого за Завтрак			543								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)											
Рацион: Школьное меню			День: среда								
			Неделя: 1								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая					
			Б								
<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	100	11,12	13,6	9,00	202,89					
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,70	5,47	36,50	218,1					
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0					
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40	0	54,6					
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	2	0,3	14,6	73					
Итого за Завтрак		580	23,30	26,82	74,90	628,80					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)													
Рацион: Школьное меню			День: четверг										
			Неделя: 1										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность							
			Б										
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
92	Гуляш	90	14,19	14,75	2,63	200,08							
241	Картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,10	137							
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32							
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	2	0,3	14,6	73							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47							
Итого за Завтрак		540	33,08	21,65	64,47	546,40							

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)												
Рацион: Школьное меню			День: пятница									
			Неделя: 1									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)						
			Б									
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 детского питания	50	2	0,3	14,6	73						
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40	0	54,6						
	Йогурт питьевой для детского питания	100	2,5	2,9	12,6	85						
Итого за Завтрак		570	13,08	14,22	68,51	456,73						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)													
Рацион: Школьное меню			День: понедельник										
			Неделя: 2										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)							
			Б										
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							
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	2	0,3	14,6	73							
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66,00							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47							
Итого за Завтрак		520	14,21	24,42	76,53	584,62							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)												
Рацион: Школьное меню			День: вторник									
			Неделя: 2									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая						
			Б									
1	2	3	4	5	6	7						
Завтрак												
5	Салат из белокачанной капусты	60	1,4	2,7	6,3	55						
66	Тефтели куриные с томатным соусом	90	16,00	18,00	6,70	220,00						
148	Картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,10	137,00						
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,00	38,0						
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	2	0,3	14,6	73						
	Йогурт питьевой для детского питания	100	2,5	2,9	12,6	85						
Итого за Завтрак		650	25,20	28,50	70,30	608,00						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)												
Рацион: Школьное меню			День: среда									
			Неделя: 2									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)						
			Б									
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						
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	2	0,3	14,6	73						
365	Масло сливочное	8	0,08	5,7	0,1	52,80						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47						
Итого за Завтрак		543	10,48	13,50	102,48	572,80						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)													
Рацион: Школьное меню			День: четверг										
			Неделя: 2										
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)							
			Б										
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак													
203	Котлеты куриные 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							
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	2	0,3	14,6	73							
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56							
Итого за Завтрак		520	24,45	22,13	72,89	592,47							

[illegible]