



Утверждаю
Директор школы
Н. А. Оленникова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (осень)

учащихся МОБУ СОШ с.Михайловка
(родительские взносы 5-11 кл)

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
Обед						
124,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00
29,02	Рыба(минтай) , тушеная в томатном соусе	50/50	10,00	4,00	4,00	99,00
36,02	Рис отварной	200	5,50	7,70	53,33	301,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		820	21,40	17,90	104,51	668,40

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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
Обед						
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	250	8,27	4,85	35,71	219,61
443,00	Плов из говядины	200	20,90	20,10	30,50	393,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,60	28,80	137,4
Итого за Обед		710	33,37	25,55	104,99	789,91

Рацион: Школьное меню

День: среда

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
Обед						
56,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	2,50	18,84	111,00
297	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		785	28,35	25,83	114,45	812,10

Рацион: Школьное меню

День: четверг
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
Обед						
53,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,67	4,83	11,67	97,00
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,60	4,70	39,40	230,0
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед			785			
			26,51	29,57	104,51	797,40

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
Обед						
132,00	Рассольник ленинградский	250/10	2,10	5,20	15,4	119,00
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
520,00	Картофельное пюре	220	4,50	7,20	29,4	203,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,60	28,80	137,4
Итого за Обед 830			30,63	30,99	86,51	751,27

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
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250	2,14	5,76	11,48	107,06
11,00	Плов из курицы(2 вариант)	200	31,80	39,00	31,50	611,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед 710			38,14	45,36	81,76	895,36

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
Обед						
64,00	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	8,20	6,60	105,00
148,00	Суп-лапша домашняя	250	2,60	4,30	11,60	96,00
436,00	Жаркое по-домашнему	200	19,30	19,90	18,90	334,00
294	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		810	27,56	33,16	84,79	751,05

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
Обед						
50,00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,83	5,50	8,33	92,00
437,00	Гуляш	50/50	13,70	16,40	2,80	187,00
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,60	4,70	39,40	230,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		780	26,33	27,20	89,31	686,30

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
Обед						
34,00	Свекольник	250/10	2,00	5,10	13,70	108,00
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	180/10	12,48	8,16	54,48	345,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,60	28,80	137,4
Итого за Обед		795	30,29	21,69	134,16	858,20

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
Обед						
128,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
332,00	Макаронные изделия отварные	180/5	6,60	4,70	39,40	230,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Обед		775	27,96	25,78	119,08	825,91