

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
г.п.ч.И.Сидорова
в возрасте 7-11 лет
Денёк

понеделник
1

Неделя:
Масса

День: _____ Понедельник

Неделя: _____

Пищевые вещества (г)

€ 1.000

	6,33
2,09	

10,37	5,74
-------	------

57 547

0.25	0.25
0.25	0.25

0,23	0,27
0,23	0,27

2,43 0,21

0,3	2,4
-----	-----

0,06 0

День: вторник

1

⌘

4
5

0,75 6,08

3,34 2,94

17,1 21,4

0,2

1,6 0,18

2,4 0,3

Пищевые вещества (г)

⊗

4
5

0,75 6,08

3,34 2,94

17,1 21,4

0,2

1,6 0,18

2,4 0,3

Пищевые вещества (г)

5 3

3,34 2,94

17,1	21,4
------	------

0.2

16	018
----	-----

0,13	0,03
0,03	0,03

0,3	4,2
0,5	4,5

0,64 0,64

Итого за Обед

900 26,03 31,54 90,51 756,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

Неделя: 1
День: среда

Энергетическая ценность (ккал)

№ рец. Прием пищи, наименование блюда

1 2

Обед

63 Суп картофельный с бобовыми и гренками

191 Мясо тушеное

222 Каша пшенная рассыпчатая

283 Чай с сахаром

1 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

5 Хлеб пеклеваный для детского питания

Итого за Обед

Масса порции Пищевые вещества (г) Б Ж У
3 4 5 6 7
250/20 7,9 4,3 31,5 199
100 17,5 6,1 2,99 136,51
180 7,8 7,7 46,9 289,3
200 0,1 9,1 35
20 1,6 0,18 9 44,6
30 2,4 0,3 13,5 66,3
800 37,3 18,58 112,99 707,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

Неделя: 1
День: четверг

Энергетическая ценность (ккал)

№ рец. Прием пищи, наименование блюда

1 2

Обед

37 Борщ с капустой и картофелем со сметаной

189 Котлеты из говядины с соусом

219 Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным

283 Компот из смеси сухофруктов

1 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

5 Хлеб пеклеваный для детского питания

Масса порции Пищевые вещества (г) Б Ж У
3 4 5 6 7
240/10 1,9 6,66 10,81 111,11
90 10,07 13 10,37 199,33
155 8,7 5,4 45 263,8
200 0,12 19,4 79,6
20 1,6 0,18 9 44,6
30 2,4 0,3 13,5 66,3

3 Пастила фруктовая
Итого за Обед

20	0,06	0	7,6	15,2
765	24,85	25,54	115,68	779,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Школьное меню

Неделя: День: пятница 1

№
рец. Прием пищи, наименование блюда

1 2
Обед

- 56 Суп-лапша домашняя
40 Котлеты куриные с томатным соусом
241 Картофельное пюре
279 Компот из свежих плодов
1 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания
5 Хлеб пеклеваный для детского питания
2 Печенье для детского питания

Итого за Обед

Масса порции	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
3		4	5	6	7
250	2,8	5,3	15,6	121,35	
90	9,42	11,18	8,26	187,2	
150	3,1	6,06	23,3	160,5	
200	0,16	0	14,99	60,64	
20	1,6	0,18	9	44,6	
30	2,4	0,3	13,5	66,3	
30	2,25	4,8	20,1	132	
770	21,73	27,82	104,75	772,59	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Школьное меню

Неделя: День: понедельник 2

№
рец. Прием пищи, наименование блюда

1 2
Обед

- 48 Суп картофельный с мясными фрикадельками
214 Рагу из птицы
278 Компот из апельсинов с яблоками
1 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

Масса порции	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
3		4	5	6	7
250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	
175	15,38	19,59	18,2	308,58	
200	0,48	0,25	26,81	111	
20	1,6	0,18	9	44,6	

5 Хлеб пеклеваный для детского питания
Итого за Обед

30	2,4	0,3	13,5	66,3
710	29,62	27,14	86,52	705,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Школьное меню

Неделя: 2
День: вторник

№
реп. Прием пищи, наименование блюда

1 2
Обед

23 Салат из свеклы отварной
42 Рассольник ленинградский
181 Жаркое по-домашнему
282 Компот из яблок
1 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания
5 Хлеб пеклеваный для детского питания

Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	6	7	
3	4	5	6	7		

60	0,9	3,05	5,7	45,21
250	5,03	11,3	32,38	149,6
180	18,4	14,1	18,1	273,3
200	0,16		25,35	104,1
30	2,43	0,27	13,5	66,9
30	2,4	0,3	13,5	66,3
750	29,32	29,02	108,53	705,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Школьное меню

Неделя: 2
День: среда

№
реп. Прием пищи, наименование блюда

1 2
Обед

65 Суп крестьянский с крупой
92 Гуляш
228 Макароны изделия отварные
283 Чай с лимоном и сахаром
1 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания
5 Хлеб пеклеваный для детского питания

Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	6	7	
3	4	5	6	7		

250	2,1	5,6	12,4	113
90	14,19	14,75	2,63	200,08
150	5,7	5,47	36,5	218,1
200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
20	1,6	0,18	9	44,6
30	2,4	0,3	13,5	66,3

Итого за Обед

740 26,06 26,31 89,34 703,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

Неделя: 2
День: четверг

№
реп. Прием пищи, наименование блюда

Масса порции Пищевые вещества (г)
Б Ж У Энергетическая ценность (ккал)

1 2

У 6 7

Обед

4 Салат из белокочанной капусты с морковью

60 0,5 3,04 3,2 42

43 Свекольник

250 1,93 6,34 10,05 104,16

174 Биточки рыбные с томатным соусом

90 9,95 2,59 7,88 94,48

242 Картофельное пюре

150 3,1 6,06 23,3 160,5

283 Компот из сухофруктов

200 0,12 19,4 19,4 79,6

1 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

30 2,43 0,27 13,5 66,9

5 Хлеб пеклеванный для детского питания

30 2,4 0,3 13,5 66,3

2 Печенье для детского питания

20 1,42 4,3 12,54 94,6

Итого за Обед

830 21,85 22,9 103,37 708,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

Неделя: 2
День: пятница

№
реп. Прием пищи, наименование блюда

Масса порции Пищевые вещества (г)
Б Ж У Энергетическая ценность

1 2

У 6 7

Обед

63 Суп картофельный с бобовыми и гречками

250/20 7,9 4,3 31,5 199

40 Котлеты куриные с томатным соусом

90 9,42 11,18 8,26 187,2

225 Рис припущенный

150 3,72 5,44 37,77 215,06

282 Компот из свежих плодов и ягод

200 0,16 14,99 14,99 60,64

1 Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания

20 1,6 0,18 9 44,6

5 Хлеб пеклеванный для детского питания

30 2,4 0,3 13,5 66,3

2 Печенье для детского питания
Итого за Обед

20	1,42	4,3	12,54	94,6
780	26,62	25,7	127,56	867,4