



Лутфуллина

Утверждаю директор

Приказ №94 от 31.08.2024 г.

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 7-10 лет

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
4	Салат из белокочной капусты с морковью	60	0.51	3.04	3.2			42.02	
131	Плов из мяса птицы	210	20,0	25,0	33,1			439,8	
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,0			38,0	
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6			72,6	
		500	23,09	28,3	60,9			592	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник (ОБЕД)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Обед									
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64			107,83	
219	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36			114,49	
227	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,10			281,5	
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35			104,1	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0			52	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8			66	
	Итого за Обед	800	23,77	19,88	113,25			725,85	

утверждаю директор _____Лутфуллина А
приказ №94 от 31.08.2024 г.

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	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	155	6,04	7,63	25,81	200,30
294	Чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	61,62
365	Бутерброд с маслом	50	2,74	7,91	19,32	165,53
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за завтрак		512	12,05	18,55	69,64	507,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник (ОБЕД)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
46	Суп картофельный с клецками	250	3,34	2,94	15,04	99,95
131	Плов из мяса птицы	180	17,10	21,40	28,40	377,0
299	Кисель витаминизированный	200	0,2		3,9	16
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66

Итого за Обед	780	25,60	34,98	80,46	740,21
----------------------	------------	-------	-------	-------	--------

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 ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,0	4,8	5,0	69
209	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом	100	11,12	13,6	9,00	202,89
227	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,70	5,47	36,50	218,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
42	Бутерброд с сыром	30/15 (45)	5,48	4,78	14,6	127,6
Итого за Завтрак		560	23,40	28,60	74,20	652,59

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда (ОБЕД)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	270	7,90	4,30	31,50	199,00
191	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51
239	Картофель отварной	184	3,70	8,40	32,60	219,00
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	36,0

	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		804	32,90	19,30	100,99	708,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
92	гуляш из говядины	45/45 (90)	14,19	14,75	2,63	200,08
241	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		570	21,09	21,65	64,47	546,40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг (ОБЕД)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	111,11
188	Котлеты из говядины с овощами	90	14,00	18,00	4,10	237,00
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	8,70	5,40	45,00	263,80
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		745	28,42	30,56	104,11	809,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			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	0,2		10,0	38,0
42	Бутерброд с сыром	40/15 (55)	6,70	5,75	17,85	155,96
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным	100	3,2	3,0	9,2	80,0
Итого за Завтрак		560	15,22	15,37	69,66	484,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница (ОБЕД)

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
56	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,9	109,38
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,1	213,90
279	Компот из смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,2
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	1,95	0,3	16,5	78
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		800	19,34	24,85	100,13	708,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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
365	Бутерброд с маслом	30/10 (40)	2,1	7,5	14,7	139
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		500	13,81	24,42	76,53	584,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник (ОБЕД)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	9,76	6,82	19,01	175,10
214	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,20	308,58
278	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,20	70,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		710	29,04	27,01	79,21	712,68

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 ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,39	42,02
136	Котлеты рубленые из птицы	90/5	13,50	19,30	6,60	196,00
148	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,00	38,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	14,6	73
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным	100	3,2	3,0	9,2	80
		635	23,15	33,28	64,89	566,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник (ОБЕД)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
181	Жаркое по-домашнему	180	18,40	14,10	18,10	273,30
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	36,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	2,60	0,4	22,0	104,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
		780	27,4	31,2	104,9	704,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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
365	Бутерброд с маслом	38	2,08	6,01	14,7	125,80
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		523	10,08	13,51	102,50	572,80

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда (ОБЕД)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
65	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	5,60	12,40	113,00
92	Гуляш	90	14,19	14,75	2,63	200,08
228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,30	5,90	34,23	211,6
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	36,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	40	2,60	0,4	22,0	104,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед			24,09	26,95	94,16	730,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
203	Фрикадельки из говядины 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
42	Бутерброд с сыром	30/10 (40)	4,60	2,95	14,95	108,56
Итого за Завтрак			24,05	22,13	72,89	592,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг (ОБЕД)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
174	Тефтели рыбные с томатным соусом	100	8,95	5,48	9,16	121,07
242	Картофельное пюре с морковью	200	4,10	4,62	29,46	175,78

283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	36,0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	3,26	0,6	27,6	130,0
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66,0
Итого за Обед		900	18,32	22,40	104,49	703,03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
102	Каша "Дружба"	150/5	4,95	6,30	26,53	182,30
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
365,42	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10 (55)	5,15	11,17	16,56	192,1
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		510	13,40	20,47	61,39	489,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница (ОБЕД)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00
209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	90	9,92	11,21	6,77	167,48
225	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07
282	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16		14,99	60,64
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,3	0,2	11,0	52
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед		790	26,14	22,54	123,38	803,19

с.К.

