

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:
 А. Зуева
«09» июня 2023 года



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ**

№ категор ии	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ц енность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
172	Каша овсяная	150/10	12	18	38	303
535	Кофейный напиток н молоке	200	2,85	2,67	2,85	99,55
2	Бутерброд с джемом	30/30	3	1	21	158
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,8
Итого завтрак			18,25	21,97	76,25	628,85
Обед						
36	Салат из свеклы	60	1,22	6,38	18,5	92,04
35	Свекольник	250	5,93	6,34	10,05	104
260	Гуляш из говядины	90/50	15	16	9	219
304	Рис отварной	150	4	5	37	210
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	30	147
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
Итого обед			29,5	34,16	126,5	861,04
Полдник						
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	137
	Вафли	30	2	9	21	78
	Мандарин	150	1,2	0,03	11,25	57
Итого полдник			4,2	9,03	52,25	272
Всего за день			51,95	65,16	255	1761,89

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углевод ы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
211	Омлет с сыром	150	20,25	15,75	30	180
376	Чай с сахаром	200	1	0	8	60
1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Апельсин	150	2	0,4	16	126
Итого завтрак			26,25	16,55	73	460
Обед						
23	Салат из свежих помидор	60	2	4	2	59
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	4	21	96
235	Шницель рыбный	90	11	17	14	260
312	Картофельное пюре с молоком	150	3	11	19	180
350	Кисель плодово-ягодный(вишня)	200	0	0	26	106
Хлеб ржаной		40	3	0,36	22	89
Итого обед			21	36,36	104	790
Полдник						
386	Кефир	200	6	5	8	96
	Бисквитное пирожное без крема в индивидуальной упаковке	30	6	5	12	135
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого полдник			12,4	10,4	29,8	278
Всего за день			59,65	63,31	206,8	1528

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
174	Каша ячневая	150/10	9	7	62	302
376	Чай с сахаром	200	1	0	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	4	9	20	188
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,8
Итого завтрак			14,4	16,3	100,3	596,8
Обед						
60	Кукуруза консервированная	60	0	0	7	7
96	Рассольник ленинградский	250/10	6	3	7	101
288	Голень куриная отварная	90	8	10	0	129
321	Капуста тушеная	150	4	8	33	138
348	Компот из кураги	200	1	0	45	185
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
Итого обед			25	21,76	133	743
Полдник						
385	Молоко	200	5	5	12	108
	Бисквитное пирожное без крема	30	6	5	12	135
	Мандарин свежий	150	1,2	0,03	11,25	57
Итого полдник			12,2	10,03	35,25	300
Всего за день			51,6	48,09	268,55	1340,1

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
181	Каша манная	200/10	10	8	47	282
377	Чай с лимоном	200/15/7	2	1	8	60
3	Бутерброд с сыром	30/30/10	8	9	38	273
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,8
Итого завтрак			20,4	18,3	103,3	661,8
Обед						
71	Огурец свежий	60	0	0	1	7
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и яйцом	250/10/20	6	5	14	171
53	Гёфтели из оленины и филе бедра куриного	90	12,8	12,05	12,21	216
309	Макароны	150	5	1	27	160
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	137
Хлеб ржаной		40	3	0,36	22	89
Итого обед			27,8	18,41	96,21	780
Полдник						
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5	5	22	120
	Мандарин	130	1,2	0,4	14,4	68,3
	Вафли	30	2	9	21	78
Итого полдник			8,2	14,4	57,4	266,3
Всего за день			56,4	51,11	256,91	1708,10

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
173	Каша гречневая	150/10	11	16	31	350
377	Чай с лимоном	200	1	0	8	60
б\н	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого завтрак			14,4	11,76	97,8	583
Обед						
70	Огурец консервированный	60	0	2	1	24
102	Суп гороховый	250	8	3	27	179
263	Рагу из свинины с картофелем	230	10	11	34	344
342	Компот из замороженной клюквы	200	1	1	7	96
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
Итого обед			25,3	17,76	110	826
Полдник						
385	Молоко	200	5	5	12	108
	Бисквитный пирог без крема	30	6,0	5	12	135
	Мандарин свежий	130	1,2	0,4	0	107
Итого полдник			13,05	10,9	45,8	350
Всего за день			53,95	49,26	256,6	1881,5

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
173	Каша гречневая	150/10	11	16	31	350
376	Чай с сахаром	200	1	0	8	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого завтрак			15,4	16,8	67,8	551
Обед						
45	Салат из свежей капусты	60	2	6	4	54
102	Суп гороховый	250	8	3	27	179
263	Рагу из свинины с картофелем	230	10	11	34	344
342	Компот из замороженной клюквы	200	1	1	7	96
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
Итого обед			27	21,76	113	856
385	Молоко	200	5	5	12	108
	Бисквитный пирог без крема	30	6	5	12	135
	Мандарин свежий	130	1,2	0,4	14,4	68,3
Итого полдник			12,2	10,4	38,4	311,3
Всего за день			54,6	48,96	219,2	1718,3

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
172	Каша овсяная	150/10	12	18	38	303
376	Чай с сахаром	200	1	0	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	4	9	20	188
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,8
Итого			17,4	27,3	76,3	597,8
Обед						
73	Икра кабачковая	60	1	5	5	31
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	4	21	96
268	Котлета из свинины	90	11	14	21	206
302	Греча отварная	150	9	4	30	282
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	30	147
Хлеб ржаной		40	3	0,36	22	89
Итого			26,35	27,44	129	851
Полдник						
	Кефир	200	6	5	8	96
	Вафли	30	2	9	21	78
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,25	70,5
Итого			8,6	14,6	43,25	244,5
Всего за день			52,35	69,34	248,55	1693,3

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
172	Каша овсяная	150/10	12	18	38	303
376	Чай с сахаром	200	1	0	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	4	9	20	188
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,8
Итого			17,4	27,3	76,3	597,8
Обед						
73	Икра кабачковая	60	1	5	5	31
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	4	21	96
268	Котлета из свинины	90	11	14	21	206
302	Греча отварная	150	9	4	30	282
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	30	147
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
Итого			26,35	27,44	129	851
Полдник						
	Кефир	200	6	5	8	96
	Вафли	30	2	9	21	78
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,25	70,5
Итого			8,6	14,6	43,25	244,5
Всего за день			52,35	69,34	248,55	1693,3

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21	5	40	230
377	Чай с лимоном	200/15/7	2	1	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	4	9	20	188
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57
Итого завтрак			28,2	15,3	79,25	535
Обед						
70	Огурец консервированный	60	0	2	1	24
96	Рассольник ленинградский	250/10	6	3	7	101
227	Рыба припущенная	90	20,2	12,57	3,37	153
312	Картофельное пюре с молоком	150	3	11	19	180
350	Кисель плодово-ягодный(вишня)	200	0	0	26	106
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
Итого обед			35,2	29,33	97,37	747
полдник						
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5	5	22	120
	Бисквитное пирожное без крема	30	6	5	12	135
	Яблоко свежее	200	1	1	20	94
Итого полдник			12	11	54	349
Всего за день			75,4	55,63	230,62	1631

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
173	Каша гречневая	150/10	11	16	31	350
377	Чай с лимоном	200/15/7	2	1	8	60
2	Бутерброд с джемом	30/30	3	1	21	158
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,8
Итого завтрак			16,4	18,3	70,3	614,8
Обед						
72	Помидор свежий	60	0	0	1	7
35	Свекольник	250	5,93	6,34	10,05	104
294	Котлета из птицы	90	10,1	12,3	7,8	193,5
309	Макароны	150	5	1	27	160
348	Компот из кураги	200	1	0	45	185
Хлеб ржаной		40	3	0,36	22	89
Итого обед			25,03	20,0	112,85	738,5
б/н	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5	5	22	120
	Вафли	30	2	9	21	78
	Апельсин свежий	150	2	0,4	16	126
Итого полдник			9	14,4	59	324
Всего за день			34,03	52,7	242,15	1677,3

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
174	Каша ячневая	150/10	9	7	62	302
376	Чай с сахаром	200	1	0	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	4	9	20	188
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого завтрак			14,4	16,4	99,8	597
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	60	1	4	3	78
102	Суп гороховый	250	8	3	27	179
263	Рагу из свинины с картофелем	230	10	11	34	344
342	Компот из свежемороженой клюквы	200	1	1	7	96
Хлеб ржаной		40	3	0,36	22	89
Итого обед			23,0	19,36	93	786
Полдник						
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	137
	Бисквитное пирожное без крема	30	6	5	12	135
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57
Итого полдник			8,2	5,3	43,25	329
Всего за день			45,6	44,06	236,05	1712

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
181	Каша манная	200/10	10	8	47	282
535	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,67	2,85	99,55
1	Бутерброд с маслом	40/10	4	9	20	188
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,8
Итого завтрак			17,25	19,97	80,15	616,35
306	Зеленый горошек консервированный	60	2	6	1	24
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной ,с яйцом	250/10/20	6	5	14	171
321	Капуста тушеная	150	4	8	33	138
269	Котлета из говядины	90	6	9	13	233
376	Чай сладкий	200	1	0	8	60
Хлеб ржаной		40	3	0,36	28	89
Итого обед			22	28,36	97	715
б/н	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5	5	22	120
	Бисквитное пирожное без крема	30	6	5	12	135
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого полдник			12,2	10,4	43,8	302
Всего за день			51,45	58,73	220,95	1633,35