



«Утверждаю»

Директор МОБУ лицей №1  
с.Большеустыкинского

 Н.Г.Бабушкина

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПИТАЮЩИХСЯ ЗА СЧЕТ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПЛАТЫ И  
ДЕТЕЙ-СИРОТ И НАХОДЯЩИХСЯ ПОД ОПЕКОЙ 5-11 классов

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

возрастные категория: 12 -18 лет

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
<b>Завтрак</b>						
80,62	Рыба, тушенная с овощами	80/40	18,90	9,20	3,80	173,00
610,03	Рис припущенный	180	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>			26,69	16,24	79,96	571,69

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**

**Рацион: Школьное меню**

возрастные категория: 12 -18 лет

**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
<b>Завтрак</b>						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
78,03	Омлет запеченный с сыром	200	24,95	26,88	3,28	356,45
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,37</b>	<b>29,21</b>	<b>56,53</b>	<b>609,04</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

**Рацион: Школьное меню**

возрастные категория: 12 -18 лет

**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
<b>Завтрак</b>						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,70	98,0
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,54</b>	<b>20,14</b>	<b>94,55</b>	<b>656,52</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

возрастные категория: 12 -18 лет

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
<b>Завтрак</b>						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	32,10	23,30	43,80	509,0
283	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,50	109,0
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>39,38</b>	<b>33,85</b>	<b>89,93</b>	<b>58,75</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)**

**Рацион: Школьное меню**

возрастные категория: 12 -18 лет

**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
<b>Завтрак</b>						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	250/7	7,2	10,00	50,10	321,00
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	12	2,93	2,83		37
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,13</b>	<b>13,33</b>	<b>87,30</b>	<b>527,00</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)**

**Рацион: Школьное меню**

возрастные категория: 12 -18 лет

**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
<b>Завтрак</b>						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	14,90	16,80	43,00	388,00
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	20	0,00	14,0	0,0	132,00
<b>Итого за Завтрак</b>			18,90	31,30	80,20	689,00

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)**

**Рацион: Школьное меню**

возрастные категория: 12 -18 лет

**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
<b>Завтрак</b>						
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	100/50	20,60	18,30	17,50	320,00
175,11	Каша гречневая вязкая с	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>35,00</b>	<b>25,60</b>	<b>100,38</b>	<b>777,90</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

возрастные категория: 12 -18 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	220	21,00	27,00	35,80	473,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	20	0,00	14,0	0,0	132,00
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71
<b>Итого за Завтрак</b>			25,60	42,10	87,98	845,40

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

**Рацион: Школьное меню**

возрастные категория: 12 -18 лет

**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
<b>Завтрак</b>						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,06	Картофельное пюре	180	3,60	5,56	24,2	163,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
27,01	Сыр (порциями)	12	2,93	2,83		37
<b>Итого за Завтрак</b>			19,78	18,73	83,12	582,63

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

**Рацион: Школьное меню**

возрастные категория: 12 -18 лет

**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
<b>Завтрак</b>						
493,02	Каша молочная "Дружба" с	250/7	7,70	10,60	41,00	291,00
294,01	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	20	0,00	14,00	0,00	132,0
27,01	Сыр (порциями)	12	2,93	2,83		37
<b>Итого за Завтрак</b>			15,13	28,03	99,70	711,00















