

«Утверждаю»

Директор МОБУ лицей №1

с. Большеустьикинское

Н.Г.Бабушкина



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ
МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ 5-11 классов

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

возрастные категории: 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
Завтрак						
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	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
Итого за Завтрак			26,69	16,24	79,96	571,69
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,83	5,50	8,30	92,00
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0
15,00	Сок фруктовый натуральный	200	0,60		33,00	136,0
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			34,21	28,63	135,15	937,86
Итого за день			60,90	44,87	215,11	1509,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

возрастные категории: 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			29,37	29,21	56,53	609,04
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	100	0,80	5,10	7,40	78,00
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	7,50	4,34	29,50	190,00
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	200	14,30	17,30	14,00	269,0
51,00	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86,0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			29,44	27,85	113,75	837,28
Итого за день			58,81	57,06	170,28	1446,32

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

возрастные категории: 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			24,54	20,14	94,55	656,52
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
423,18	Тефтели рыбные (филе горбуши) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8

611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			19,11	21,11	113,14	719,50
Итого за день			43,65	41,25	207,69	1376,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			39,38	33,85	89,93	58,75
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	110	16,20	14,50	13,90	252,00
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,70	37,20	216,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			28,61	25,57	107,70	780,52
Итого за день			67,99	59,42	197,63	839,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

возрастные категории: 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			14,13	13,33	87,30	527,00
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,16	5,00	15,5	119,00
502,53	Биточки из мяса птицы (филе)	100	15,00	21,40	15,15	316,00
234,00	Соус томатный	50	0,50	2,40	3,10	37,00
138,06	Картофельное пюре	180	3,60	5,56	24,2	163,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			26,24	35,06	104,35	846,90
Итого за день			40,37	48,39	191,65	1373,90

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

возрастные категории: 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			18,90	31,30	80,20	689,00
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	250	23,00	29,20	40,20	519,00
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			30,12	35,66	98,12	837,96
Итого за день			49,02	66,96	178,32	1526,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

возрастные категории: 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
Завтрак						
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	100/50	20,60	18,30	17,50	320,00
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	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
Итого за Завтрак			35,00	25,60	100,38	777,90
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	8,20	6,60	105,00
66,63	Суп-лапша	250	2,77	5,20	15,61	121,35
38	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71
97,64	Жаркое по-домашнему	240	23,51	24,63	22,78	407,03
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			33,2	39,3	106,1	915,8
Итого за день			68,16	64,93	206,51	1693,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			25,60	42,10	87,98	845,40
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	5,50	8,30	92,00
96,19	Гуляш	130	22,90	22,90	3,20	311,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			36,68	33,54	102,42	860,89
Итого за день			62,28	75,64	190,40	1706,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			19,78	18,73	83,12	582,63
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,26	5,13	11,52	102,70
67,32	Свекольник со сметаной	250	2,30	5,01	16,26	119,80
423,18	Тефтели рыбные (филе горбуши) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			27,86	23,91	127,95	845,58
Итого за день			47,64	42,64	211,07	1428,21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	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 витаминами для детского питания	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
Итого за Завтрак			15,13	28,03	99,70	711,00
Обед						

129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы (филе)	100/6	15,00	21,40	15,15	316,00
234,00	Соус томатный	50	0,50	2,40	3,10	37,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0
15	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		33	136
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			33,96	33,49	161,66	1089,80
Итого за день			49,09	61,52	261,36	1800,80
Итого за период			547,91	562,68	2030,02	14701,00
Итого за период			54,79	56,27	203,00	1470,10