



«Утверждаю»

Директор МОБУ лицей №1

с.Большеустыкинское

(Handwritten signature) Н.Г.Бабушкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 классов

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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)	150	23,20	11,60	4,70	216,00
610,03	Рис припущенный	180	4,52	5,20	46,70	251,43
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
368,00	Фрукты (Груша)	150	0,6	0,5	15,5	69
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			35,32	20,85	105,65	754,93
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60/30	19,83	17,99	2,93	251,97
212,00	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	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			31,74	27,73	88,47	731,09
Итого за день			67,06	48,58	194,12	1486,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			22,39	21,58	56,82	516,17
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	200	14,30	17,30	14,00	269,0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,4	0,4	22	106
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			26,06	24,86	89,81	689,68
Итого за день			48,45	46,44	146,63	1205,85

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						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	80/30	16,20	14,5	13,90	252,00
212,00	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
368	Банан	200	2,4	1	42,00	190,0
15	сок фруктовый	200	1	0,04	33,00	136,0
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
Итого за Завтрак			33,97	23,68	171,68	1039,49
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	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			17,39	20,85	100,40	660,00
Итого за день			51,36	44,53	272,08	1699,49

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

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						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,50	19,80	35,10	431,0
283	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,50	109,0
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			34,98	30,65	88,13	770,60
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	80/30	16,20	14,50	13,90	252,00
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,60	3,60	31,70	180,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			26,09	24,21	89,46	685,02
Итого за день			61,07	54,86	177,59	1455,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	5,7	7,80	39,80	253,00
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
27,01	Сыр (порциями)	13	2,93	2,83	0	37
368,00	Фрукты (Банан)	200	2,40	1,00	42	190
15,00	сок фруктовый	200	1,0	0,0	33,0	136
Итого за Завтрак			15,83	12,07	149,10	772,50
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	100/40	20,60	18,30	17,50	320,00
138,06	Картофельное пюре	150	3,00	4,63	20,1	136,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			28,95	28,38	85,23	718,17
Итого за день			44,78	40,45	234,33	1490,67

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						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	150,22	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	150	0,60	0,6	14,7	70,50
368,00	Фрукты (Груша)	150	0,60	0,5	15,5	69,00
Итого за Завтрак			13,31	20,20	67,49	506,51
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)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			19,77	21,98	80,41	599,28
Итого за день			33,08	42,18	147,90	1105,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
368,00	Фрукты (Груша)	150	0,6	0,5	15,5	69
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			17,37	21,10	64,97	519,64
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
38,59	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47,00
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08
97,64	Жаркое по-домашнему	200	20,20	21,24	19,94	351,84
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			27,2	31,4	82,5	724,7
Итого за день			44,57	52,48	147,48	1244,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	220	14,20	18,40	23,70	320,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
368,00	Фрукты (Банан)	200	2,40	1,0	42,0	190,00
38,59	Яблоко	150	0,6	0,6	14,70	70,50
Итого за Завтрак			18,08	26,05	58,41	543,50
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	60/50	17,30	18,10	3,20	245,00
212,00	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	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			29,08	27,09	88,56	716,02
Итого за день			47,16	53,14	146,97	1259,52

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						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00
138,21	Картофельное пюре	180	3,6	5,56	24,2	163,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
368,00	Фрукты (Груша)	150	0,6	0,5	15,5	69
15,00	сок фруктовый	200	1,0	0,0	33,0	136
27,01	Сыр (порциями)	13	2,93	2,83	0	37
Итого за Завтрак			23,23	18,58	128,91	779,50
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Тефтели рыбные (филе горбуши) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
285	Чай с лимоном и сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			20,48	23,36	88,75	647,17
Итого за день			43,71	41,94	217,66	1426,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
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	3,8	0,4	24,6	118
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
15	сок фруктовый	200	1,00	0,04	33,00	136,0

476	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,20	3,20	4,50	62,0
27,01	Сыр (порциями)	13	2,93	2,83	0	37
Итого за Завтрак				19,21	24,42	134,43
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
212,00	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	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед				26,09	18,91	106,24
Итого за день				45,30	43,33	240,67
Итого за период				486,54	467,93	1925,43
Итого за период				48,65	46,79	192,54