



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 1

С.А. Гапоненко

23.11.2020г.

Примерное двухнедельное меню рационов питания для школьников
(в возрасте 7-11 лет) составлено
на основании сборника
рецептур, А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко 2013г.

Завтрак

День 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Шницель рубленый из говядины	70	17,5	24,9	9	331
Рис отварной	200	3,82	5,85	41,8	224,54
Пряник	50	5,5	4	74	144
Салат из свежей капусты	50	1,3128	3,079	5	54,99
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Фрукты	200	1,5	0,5	21	96

День 2

Гуляш из говядины	50/75	15,683	7,18	7,172	156,99
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	290
Свекла отварная	100	2,3	6,8	11,7	11,9
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Пирожок	75	6,4	5,8	58,3	155

День 3

Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Картофель отварной	200	3,5	4,5	23,7	253,06

Огурец свежий	50	0,6	0	1,3	9,8
Чай с сахаром	200	0,18	0,18	28,362	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Печенье	25	7	18	67	235

День 4

Котлета из говядины	70	14,66	18,188	17,026	298,46
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Чай с сахаром	200	0,18	0,18	28,362	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Огурец свежий	50	0,6	0	1,3	9,8

День 5

Курица отварная	75	26,46	29,37	9,24	298,46
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,34	5,275	28,615	187,05
Огурец свежий	50	0,6	0	1,3	9,8
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Пряник	50	5,5	4	74	144

День 6

Тефтели из говядины с соусом	60/50	17,493	23,577	27,344	374
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	290
Свекла отварная	100	2,3	6,8	11,7	11,9
Чай с сахаром	200	0,18	0,18	28,362	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Печенье	25	7	18	67	235
Фрукты	200	1,5	0,5	21	96

День 7

Биточки рыбные	100	24,2	7,8	5,17	89
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Зеленый горошек	53,15	1,92	0,12	3,96	20
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Пирожок	75	6,4	5,8	58,3	155

День 8

Жаркое по-домашнему	250/50	21,108	22,483	48,1	480,05
Свекла отварная	75	0,6	0	1,3	9,8
Чай с сахаром	200	0,18	0,18	28,362	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Пряник	50	5,5	4	74	180

День 9

Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Рис отварной	200	3,82	5,85	41,8	224,54
Зеленый горошек	50	1,92	0,12	3,96	20
Чай с сахаром	200	0,18	0,18	28,362	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Пирожок	75	6,4	5,8	58,3	155

День 10

Курица отварная	75	14,66	18,188	17,026	298,46
Каша пшеничная	200	5,8	5,7	34	210
Огурец свежий	50	0,6	0	1,3	9,8
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Печенье	25	7	18	67	240

ОБЕД

День 1

Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Шницель рубленный из говядины	70	17,5	24,9	9	331
Рис отварной	200	3,82	5,85	41,8	224,54
Салат из свежей капусты	50	1,3128	3,079	5	54,99
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Фрукты	200	1,5	0,5	21	96

День 2

Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	2,032	4,19	12,95	98,29
Гуляш из говядины	50/75	15,683	7,18	7,172	156,99
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	290
Свекла отварная	100	2,3	6,8	11,7	11,9
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105

День 3

Суп картофельный с вермишелью	200	2,38	1,836	17	94,38
Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Картофель отварной	200	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурец свежий	50	0,6	0	1,3	9,8
Чай с сахаром	200	0,18	0,18	28,362	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105

День 4

Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18
Котлета из говядины	70	14,66	18,188	17,026	298,46
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Чай с сахаром	200	0,18	0,18	28,362	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Огурец свежий	50	0,6	0	1,3	9,8

День 5

Суп картофельный с фасолью	200	2,81	4,65	18,65	128,7
Курица отварная	75	26,46	29,37	9,24	298,46
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,34	5,275	28,615	187,05
Огурец свежий	50	0,6	0	1,3	9,8
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105

День 6

Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Тефтели из говядины с соусом	60/50	17,493	23,577	27,344	374
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	290
Свекла отварная	100	2,3	6,8	11,7	11,9
Чай с сахаром	200	0,18	0,18	28,362	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Фрукты	200	1,5	05	21	96

День 7

Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	200/20	2,032	4,19	12,95	98,29
Биточки рыбные	100	24,2	7,8	5,17	89
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Зеленый горошек	53,15	1,92	0,12	3,96	20
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105

День 8

Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18
Жаркое по-домашнему	250/50	21,108	22,483	48,1	480,05
Свекла отварная	75	0,6	0	1,3	9,8
Чай с сахаром	200	0,18	0,18	28,362	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105

День 9

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,39	3,58	11,64	88,44
Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Рис отварной	200	3,82	5,85	41,8	224,54
Зеленый горошек	50	1,92	0,12	3,96	20
Чай с сахаром	200	0,18	0,18	28,362	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105

День 10

Суп картофельный с фасолью	200	2,81	4,65	18,65	128,7
Курица отварная	75	14,66	18,188	17,026	298,46
Каша пшеничная	200	5,8	5,7	34	210
Огурец свежий	50	0,6	0	1,3	9,8
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105