

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 1
 _____ С.А. Гапоненко
 «01» января 2022 года

Примерное двухнедельное меню рационов питания для школьников (в возрасте 7-11 лет)

Составлено на основании сборника
 рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией
 М.П.Могильного, В.А. Тутельяна, 2011г.

ЗАВТРАК

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Сосиска отварная	100	10,40	20,0	21,2	224,0
Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
Чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Плов из свинины	250	32,3	15,84	57,84	502,0
Икра из кабачков	50	0,6	2,7	2,55	36,6
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
Фрукты (банан)	200	2,26	0,76	28,5	141,76

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Жаркое по- домашнему	210	26,77	7,26	21,34	257,64
Огурец соленый	50	0,66	0,12	2,28	13,2
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Котлета рубленая из птицы	80	12,13	17,4	9,86	245,0
Пюре картофельное	200	4,34	12,81	25,18	241,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
Горошек зеленый	50	1,55	0,1	3,25	20,0
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Курица запеченная	80	17,65	14,58	4,7	221,0

Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325,0
Огурец соленый	50	0,66	0,12	2,28	13,2
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150 /50	30,93	22,89	36,0	310,66
Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
Хлеб пшеничный /сыр/масло	50/30/20	10,86	23,65	23,61	355,7

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Рыба отварная с овощами	80/30	15,3	6,3	1,1	122,0
Пюре картофельное	200	4,34	12,81	25,18	241,0
Зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20,0
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
Фрукты (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,3

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Жаркое по-домашнему	210	26,77	7,26	21,34	257,64
Огурец соленый	50	0,66	0,12	2,28	13,2
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,4	116,0
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Котлета рубленая из птицы	80	12,13	17,4	9,86	245,0
Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95
Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Курица запеченная	80	17,65	14,58	4,7	221,0
Каша пшеничная	200	6,42	11,01	40,88	293,8
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

ОБЕД

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8
Сосиска отварная	100	10,40	20,0	21,20	224,0
Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7
Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
Сок фруктовый	200	1	0,0	20,2	84,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82,0
Плов из свинины	250	32,3	15,84	57,84	502,0
Икра из кабачков	50	0,6	2,7	2,55	36,6
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
Фрукты (банан)	200	2,26	0,76	28,5	141,76

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8
Жаркое по-домашнему	210	26,77	7,26	21,34	257,64
Огурец соленый	50	0,66	0,12	2,28	13,2
Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник ленинградский	200	2,7	7,2	13,35	123,9
Котлета из птицы	80	12,13	17,4	9,86	245,0
Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	181,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
Горошек зеленый	50	1,55	0,1	3,25	20,0
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,06	107,8
Курица запеченная	80	17,65	14,58	4,7	221,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,625	6,09	38,64	243,75
Огурец соленый	50	0,66	0,12	2,28	13,2
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8
Тефтели с красным соусом	90/50	13,3	14,82	17,57	256,5
Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7
Огурец соленый	50	0,66	0,12	2,28	13,2
Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82,0
Рыба отварная с овощами	80/30	15,3	6,3	1,1	122
Пюре картофельное	150	3,26	9,62	18,89	181,5
Зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20,0
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
Фрукты (яблоко)	200	0,6	0,6	14,7	70,3

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник ленинградский	200	2,7	7,2	13,35	123,9
Жаркое по-домашнему	210	26,77	7,26	21,34	257,64
Огурец соленый	50	0,66	0,12	2,28	13,2
Сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8
Котлета рубленая из птицы	80	12,13	17,4	9,86	245,0
Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7
Кукуруза консервированная	50	1,55	0,1	3,25	20,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с клецками	200	3,38	4,47	22,78	138,151
Курица запеченная	80	17,65	14,58	4,70	221,0
Каша пшеничная	150	4,82	8,71	30,66	220,35
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26

Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06