

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Мари-Биляморская средняя общеобразовательная школа им. Н.П. Венценовцева»
 Е.Л. Минина
 Приказ № 191-ОД от 01 сентября

**Примерное двухнедельное меню питания школьников 7-11 лет
 МБОУ «Мари-Биляморская средняя общеобразовательная школа
 им. Н.П. Венценовцева»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1 (понедельник)						
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,10	10,72	33,42	251
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого за завтрак	500	18,21	19,36	75,42	549,5
обед	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,21	13,22	118,6
	Тефтели из говядины	100	7,39	8,19	9,75	142,73
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,33	0,08	29,85	122,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95
ИТОГО за обед	700	23,30	17,13	117,36	730,34	
Итого за день	1200	41,51	36,49	192,78	1279,84	
День 2 (вторник)						
завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,30	4,30	38,27	220,98
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	32,0
	Итого за завтрак	550	15,25	7,87	104,42	525,08
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	122,1
	Плов из говядины	200	21,98	22,52	34,69	429,33
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95
	Итого за обед	700	26,25	28,13	99,02	780,98
Итого за день	1250	43,6	48,1	223,14	1306,06	
День 3 (среда)						
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157
	Итого за завтрак	500	14,79	12,69	85,35	526,7
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,10	5,40	6,42	98,50
	Котлеты из говядины со сливочным маслом	100	15,0	22,0	13,02	312,70
	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	137,25
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95
Итого за обед	700	17,78	19,37	71,46	705,0	

Итого за день		1200	32,57	32,06	156,81	1231,7	
День 4 (четверг)							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,20	202,00	183
	Бутерброд с повидлом	50	2,18	3,52	25,30	141,82	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ТТН
	Итого за завтрак	500	16,21	14,36	96,22	579,32	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112
	Птица (куриная) отварная	100	21,67	13,33	0,4	206,67	288
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,78	0,05	27,63	114,80	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95	ТТН
	Итого за обед	700	30,45	21,57	89,4	733,73	
Итого за день		1200	46,66	35,93	185,62	1313,05	
День 5 (пятница)							
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	6,10	4,00	36,96	208,24	173
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
	Бутерброд с маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,0	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ТТН
	Итого за завтрак	500	14,52	15,21	95,62	576,14	
обед	Суп картофельный с перловой крупой	200	4,27	3,61	9,79	94,3	101
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,0	229
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,90	4,10	39,84	292,5	302
	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,35	0,11	23,61	98,4	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95	ТТН
	Итого за обед	730	25,55	16,93	101,77	705,15	
Итого за день		1230	40,07	32,14	197,39	1281,29	
День 6 (понедельник)							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200	4,86	10,21	31,83	239,05	182
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	342
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,0	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ТТН
	Итого за завтрак	500	15,77	19,31	118,07	610,55	
обед	Суп картофельный с горохом	200	7,08	5,69	13,33	162,3	102
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,0	377
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95	ТТН
	Итого за обед	700	25,66	26,38	79,57	705,15	
Итого за день		1200	41,43	45,69	197,64	1315,7	
День 7 (вторник)							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,0	120
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	349
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
	Итого за завтрак	500	14,65	16,45	86,18	498,7	
обед	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	2,02	5,09	11,98	130,95	96
	Жаркое по-домашнему	200	19,06	20,94	15,88	337,14	259
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,33	0,08	29,85	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,28	0,55	24,70	114,95	ТТН
	Итого за обед	700	23,69	26,66	82,41	705,24	
Итого за день		1200	38,53	36,87	145,15	1203,94	
День 8 (среда)							
з а	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	6,10	4,00	36,96	208,24	173

