

Меню приготавливаемых блюд
МОУ «Мамасевская средняя общеобразовательная школа»

Период: две недели (осенне – зимний)

Возрастная категория:

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1/Понедельник							
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	8
	Яблоко	100	0,1	0,1	4,1	18,8	11
Итого за полдник		350	18,5	3,76	94,64	464,99	
Неделя 1							
День 2/Вторник							
Полдник	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Кекс	100	6,0	15	42	330	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	11
Итого за полдник		400	12,62	20,96	88,52	588,98	
Неделя 1							
День 3/Среда							
Полдник	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	317
	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	8
	Банан	100	1,08	0	14,65	62	11
Итого за полдник		350	26,1	3,28	100,07	509,15	
Неделя 1							
День 4/Четверг							
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Кекс	100	6,0	15	42	330	
	Яблоко	100	0,1	0,1	4,1	18,8	11
Итого за полдник		400	6,8	15,4	68,9	445,8	
Неделя 1							
День 5/Пятница							
Полдник	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,4	86,0	945
	Бублик	100	6,0	15	42	330	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	
Итого за полдник		400	8,3	16,8	66,5	456	

Неделя 2							
День 1/Понедельник							
Полдник							
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	8
	Бананы	100	1,08	0	14,65	62	
Итого за полдник		350	19,48	3,66	105,19	508,19	
Неделя 2							
День 2/Вторник							
Полдник	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	73
	Кекс	100	6,0	15	42	330	
	Яблоко	100	0,1	0,1	4,1	18,8	11
Итого за полдник		400	11,82	20,86	84,52	567,78	
Неделя 2							
День 3/Среда							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	943
	Бублики	100	6	1,5	42	330	
Итого за полдник		300	6,2	1,5	56	358	
Неделя 2							
День 4/Четверг							
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	8
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	
Итого за полдник		350	17,6	1,5	100,9	472,49	
Неделя 2 День 5							
Полдник	Компот из изюма	200	0,44	00,2	27,76	113	376
	Кекс	100	6,0	15	42	330	
	Бананы	100	1,08	0	14,65	62	11
Итого за полдник		400	7,52	15,02	88,41	505	