

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ
 "Еленовская школа № 2 г.о. Докучаевск"

В. Г. Гудыменко
 В. Г. Гудыменко



**Примерное двух недельного меню для обучающихся 1-4 классов
 ГБОУ "Еленовская школа № 2 г.о. Докучаевск"**

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
Неделя 1						
Завтрак						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04
382/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		575	21,68	20,05	74,40	571,00

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вторник						
Неделя 1						
Завтрак						
268/М/ССЖ	Шницель мясной (говядина, свинина) с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	13,7	12,72	12,99	223,28
1248/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за Завтрак		510	21,73	19,74	68,48	544,05

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1 Среда Завтрак						
211/М/ССЖ	Омлет с сыром	100	12,15	14,67	1,67	188,13
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		540	22,38	19,03	69,97	547,27

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1 Четверг Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом молочным сладким, 120/30	150	21,47	11,04	23,08	281,89
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
338/М	Банан	130	0,52	0,39	13,39	61,1
Итого за Завтрак		540	26,04	20,10	71,20	576,71

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
293/К/ССЖ	Куриное филе запеченное панированное с соусом томатным, 90/10	100	20,82	6,67	7,33	179,9
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак		510	29,70	20,05	72,64	598,93

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2 Понедельник Завтрак						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27
382/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
341	Апельсин	130	1,7	40,9	13,39	167
Итого за Завтрак		575	20,83	60,37	75	669

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2 Вторник Завтрак						
280/М/ССЖ	Фрикадельки мясные (говядина, свинина) с соусом томатным, 90/20	110	12,77	12,65	12,39	215,35
302/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Йогурт питьевой 3,2%	100	5	3,2	3,5	68
Итого за Завтрак		600	26,53	19,27	79,89	605,71

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 2 Среда Завтрак						
234	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58
128	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
338/М	Банан	130	1,95		30,68	68,9
Итого за Завтрак		615	24,52	18,90	95,07	590,16

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Четверг Неделя 2						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
378	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 120/30	150	21,68	10,57	27,90	297,89
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за Завтрак		530	25,55	19,69	70,66	571,59

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Пятница						
Неделя 2						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
259/И	Жаркое по- домашнему (курица)	240	25,52	8,26	30,54	304,91
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
Итого за Завтрак		510	30,33	17,01	70,19	562,13