

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ И.Н.Шуллер

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ обедов
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-9 КЛАССОВ
(С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: **ПОНЕДЕЛЬНИК**
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с
7 до 15 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,4	3,91	6,79	67,80	187
Тефтели мясные	110	9,62	11,35	8,08	174	286
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	110	520
Сок фруктовый	180	0	0	25,73	110	532
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого	730	19,53	21,62	96,56	792,4	

ДЕНЬ: **ВТОРНИК**
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с бобовыми	200	1,91	3,71	14,11	104	206
Жаркое по-домашнему	220	27,53	17,47	21,95	265	436
Закуска из овощей	60	0,3	0	1	5,4	

Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	22	90	685
Итого	720	34,4	21,7	88,56	705	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

						Масса порций
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,35	3,91	14,2	208	208
Плов с мясом птицы	220	16,41	11,48	61,48	418	304
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	10
Итого	660	34,93	22,37	99,56	725	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,57	6,47	11,8	105	170
Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,7	5,2	146	486
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	22	90	685
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого	730	22,16	18,16	111,07	713	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
Котлета, запеченная с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	688
Кисель	180	1,36	0	29,02	121,52	517
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	15,57	71	
Итого	730	35,93	17,9	83,87	705	

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с бобовыми	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Мясо тушеное	90	11,8	7,23	5,16	161	236
Картофельное пюре	180	3,67	5,39	24,53	164,70	694
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	15,57	71	
Итого	710	27,55	16,76	104,4	706	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82	170
Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток фруктовый	180	0,06	0,02	22	90	532
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	15,57	71	
Итого	730	21,52	18,51	121,94	726	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,35	3,91	14,2	103	208
Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,7	5,2	146	486
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	694
Чай с сахаром	180	0,2	0,04	25,73	105	685
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	15,57	71	
Итого	730	20,74	28,59	98,56	706	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ:

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	6,58	7,95	130	187
Тфтели мясные	110	9,62	11,35	8,08	174	286
Каша гречневая вязкая	180	5,54	6,01	25	176	510
Напиток фруктовый	180	0,06	0,02	22	90	532
Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	15,57	71	
Итого	730	23,84	20,13	93,89	706	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп с рыбными консервами	200	6,86	6,72	11,47	133,80	87
Плов с мясом	220	16,41	11,48	61,48	418	304
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	60	2,68	1,07	18,58	94	
Итого	660	25,58	16,42	119,23	731	