



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ**

1 НЕДЕЛЯ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Биточки с соусом	90	8,83	8,36	11,04	157	528
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		23,32	21,77	106,64	710	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Пудинг из птицы, запеченный с соусом	110	10,5	10,64	8,78	187	акт
Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	236	516
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		22,43	22,5	98,71	706	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Мясные ежики с соусом	110	8,74	17,33	13,55	204	акт
Пюре картофельное	160	3,36	7,2	23,36	175	520
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		18,56	29,64	100,86	738	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,66	4,91	10,56	92	110
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,54	4,86	5,04	104	374
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	512
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		19,47	21,04	109,92	693	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	132
Фрикадельки из птицы с соусом	100	13,04	5,42	7,74	164	528
Каша гречневая вязкая	200	6,4	9,4	34,2	240	510
Компот из ягод	180	0,396		25,74	101	342
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		25,336	19,56	102,25	708	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Мясо тушеное	90	9,76	22,68	2,76	254	256
Каша пшеничная вязкая	180	5,07	7,77	29,7	216	510
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		23,65	35,4	88,37	771	

Среднее значение за период:

22,47, 26,13 101,13 726



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ, С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом и гречками	200	6,2	4,63	25,45	171	139
Запеканка мозаика с соусом	110	14,25	10,74	10,45	128	a
Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	236	5
Сок	180			20,37	81	3
Батон школьный / Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,785	36	a
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		28,59	22,27	110,66	696	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№
		Б	Ж	У		
Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,26	3,94	13	100	1
Котлеты с соусом	110	9,27	8,94	12,56	160	4
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	5
Чай сахаром	180			13,5	52	6
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	a
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		20,71	24,15	110,97	721	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОЕННЕ- ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№
		Б	Ж	У		
Суп- лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	14
Тефтели рыбные с соусом	110	7,18	6,07	13,27	210	23
Пюре картофельное	160	3,36	7,2	23,36	175	52
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	69
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	a
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		16,56	18,38	95	682	

ЧЕТВЕРГ:
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,74	3,94	8,2	95	124
Биточки из птицы с соусом	110	8,36	7,44	13,23	188	акт
Каша гречневая вязкая	160	5,12	7,52	11,36	192	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		18,99	19,37	79,77	678	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Плов с мясом	270	13,65	11,75	66,48	440	443
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		22,56	16,7	122,39	743	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26'	116	132
Куриные колбаски с соусом	90	11,75	9,32	8,52	169	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Компот из сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		24,74	22	117,91	777	

Среднее значение за период

22,03 20,46 106,12 716