



Директор школы _____

Приказ № 08 от «01» марта 2014 г.

**Примерное 14-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания
(завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей 7-11 лет в ЛДП при МБОУ Сковцовская СОШ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I День I Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,3	12,6	28,86	254,04	284
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	48
	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	382
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак					556,14		
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,88	4,05	10,39	93,6	103
	Плов из птицы	80/130	20,3	17,00	35,69	377	304
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за обед					798,76		
Полдник	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за полдник					230,5		
Итого за день:					1585,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2 Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом Хлеб пшеничный чай с сахаром Сыр (порциями)	200/10	7,31	10,98	39,2	286	182
		50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
		200/15	0,07	0	15	60	14
		15	3,48	4,43	0,00	54,6	15
Итого за завтрак Обед	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,8	3,6	11,6	80	41
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,8	4,92	10,93	100,8	88
Итого за обед Полдник	Макаронные отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	203
	Подлива с мясом курицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	855,15	868
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за полдник Итого за день:					184,36		
					1576,61		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 Завтрак	Макаронные отварные с сахаром чай с сахаром Бутерброд с повидлом Яблоко	200/13	12,1	10,1	34	275	204
		200/15	0,07	0	15	60	14
		55	2,48	3,92	13,86	155,22	6
		100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	537,22	22
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	74,20	206
Итого за обед Полдник	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	134,75	377
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	250	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	174	п/п
Итого за обед Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	789,45	868
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	94,20	к/к
Итого за полдник Итого за день:					136,5		
					230,7		
					1557,37		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I День 4 Завтрак	Каша «Дружба»	200/10	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за завтрак Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	469,7	13
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	100,8	82
	Жаркое по-домашнему	90/150	17,21	4,67	13,72	265	436
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
Итого за обед Полдник	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за полдник					184,16		
Итого за день:					1457,46		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I День 5 Завтрак	Каша ячменная молочная с маслом	200/10	7,31	10,98	39,2	286	182
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
Итого за завтрак Обед	Банан	100	1,5	0,5	21	94,6	6
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	577,1	
	Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,3	96
	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	203
Итого за обед					91		
Итого за день:					228,75	268	
					87	к/к	

Итого за обед	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
Подлник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	776,65	868
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	94,20	к/к
Итого за полдник						136,5	
Итого за день:						230,7	
						1584,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6 Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,3	12,6	28,86	254,04	284
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	48
	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	382
Итого за завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	556,14	13
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	16,9	16,56	26,26	321,51	204
Итого за обед	Голубцы ленивые	200	21,25	20,75	10	312,5	377
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Сок	200	0,8	0	23	911,55	
Итого за полдник	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
						184,16	
Итого за день:						1651,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7 Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/9	7,85	10,1	49,4	320	173
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,1	4,8	0,7	136,5	2
Итого за завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	563,5	15
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	100,8	82
Обед	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	-436
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
Итого за день:	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п

Итого за обед										798,16	
Полдник	Сок	200	0,8	0	23					94	п/п
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7					90,16	п/п
Итого за полдник										184,16	
Итого за день:										1545,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8 Завтрак	Каша «Дружба»	200/10	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за завтрак Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	469,7	
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	16,9	16,56	26,26	40,38	13
Итого за обед	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	204
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	203
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	268
Итого за полдник	Сок	200	0,8	0	23	94	к/к
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	940,24	п/п
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	94,20	868
Итого за день:					136,5	к/к	
					230,7		
					1640,64		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9 Завтрак	Макароны отварные с сахаром	200/13	12,1	10,1	34	275	204
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Бутироброд с повидлом	55	2,48	3,92	13,86	155,22	6
Итого за завтрак Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат из белокочанной капусты с	100	2,2	4,5	10,5	537,22	
						91	6

	растительным маслом	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Итого за обед Подлник	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	138,6	304
	Котлета рыбная	120	30,4	10,8	71,52	350	510
	Сок	200	0,8	0	2,3	94	п/п
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
Итого за обед Подлник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	895,35	868
Итого за полдник Итого за день: Прием пищи	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
						184,36	
						1616,93	
Неделя 2 День 10 Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/9	7,85	10,1	49,4	320	173
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,1	4,8	0,7	62,4	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за завтрак Обед	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,8	3,6	11,6	489,4
Итого за обед Подлник	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,8	4,92	10,93	100,8	88
	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	203
	Подлива с мясом курицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Сок	200	0,8	0	2,3	94	п/п
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
Итого за обед Подлник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	799,65	868
Итого за полдник Итого за день:	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
						230,7	
						1519,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День 11 Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,3	12,6	28,86	254,04	284
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	48
	Какао с молоком	200	4,0	3,54	17,57	118,6	382
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак					556,14		
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,88	4,05	10,39	93,6	103
	Плов из птицы	80/130	20,3	17,00	35,69	377	304
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16	п/п
Итого за обед					798,76		
Полдник	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
Итого за полдник					230,5		
Итого за день:					1585,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День 12 Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,31	10,98	39,2	286	182
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,6	
Итого за завтрак					577,1		
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,3	96
	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	203
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к	
Сок		200	0,8	0	23	94	п/п

Итого за обед Полдник	Компот из смеси сухофруктов Печенье	200 30	0,04 1,28	0 3,36	24,76 13,7	776,65 94,20 90,16 184,36 1538,11	868	п/п
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
Неделя 3 День 13 Завтрак	Каша «Дружба»	250/10	Б	Ж	У	282,75	260	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14	
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к	
Итого за завтрак Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,0	4,5	14,5	100	41	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,16	5,9	13,11	124,6	88	
	Макаронны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	203	
Итого за обед Полдник	Подлива с мясом курицы	120	15,06	15,59	4,81	218,7	246	
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к	
	Сок	200	0,8	0	2,3	94	ш/п	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868	
Итого за полдник Итого за день:	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к	
						230,7		
						1758,8		

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3 День 14 Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/9	7,85	10,1	49,4	320	173
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	4,1	4,8	0,7	136,5	2
Итого за завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
						563,5	

