

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся в
ЧОУ «СОШ № 1 г. Челябинска»
для детей с 7 до 11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	6,12	7,38	35,60	198,00	4
	Кофейный напиток на молоке	200	7,20	7,20	23,17	175,00	379
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	
Итого за ЗАВТРАК			19,23	19,10	115,02	657,30	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,91	3,97	8,14	85,00	88
	Курица в соусе с томатом	90	11,78	14,54	3,25	165,00	410
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,54	4,27	34,22	186,47	516/04
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,47	0,00	19,78	81,00	54
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за ОБЕД			25,65	24,52	104,15	713,13	
ИТОГО за ДЕНЬ:			44,88	43,62	219,17	1370,43	

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	9,77	11,96	4,71	164,25	307
	Салат из моркови с апельсином	100	1,28	0,13	12,71	57,08	ттк133
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Горячий бутерброд с сыром	60	7,70	8,48	23,00	196,94	11
Итого за ЗАВТРАК			20,15	22,17	56,82	504,27	
ОБЕД	Суп-лапша с курицей	250/25	7,86	8,03	14,76	163,78	148/04
	Гуляш мясной	90	15,91	12,83	4,09	194,90	277
	Каша гречневая	150/5	4,52	4,82	20,38	142,62	510
	Кисель плодово-ягодный с вит.С	200	0,00	0,00	30,60	118,00	648
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за ОБЕД			34,24	27,42	108,59	814,96	
ИТОГО за ДЕНЬ:			54,39	49,59	165,41	1319,23	

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	31,84	13,04	32,60	382,95	336
	Банан	200	3,01	1,01	38	189,01	338
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	0
Итого за	ЗАВТРАК		41,38	18,79	115,34	806,06	
ОБЕД	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,2	131	102
	Котлета	90	14,70	7,52	7,11	159,75	268
	Рагу из овощей	150	2,50	4,10	12,60	99,17	143
	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		28,67	16,40	102,97	695,58	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		70,05	35,19	218,31	1501,64	

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4,85	5,59	22,64	159,00	275
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	386
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686/04
	Горячий бутерброд с сыром	60	7,70	8,48	23,00	196,94	11
Итого за	ЗАВТРАК		18,65	19,07	68,84	515,94	
ОБЕД	Суп "Волна" со сметаной с мясом птицы	250/10/25	10,32	8,26	18,58	213,00	101
	Рыба припущенная с маслом	90	14,01	6,73	0,75	119,45	227
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,12	4,71	15,40	135,89	520
	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		33,79	21,61	93,84	789,00	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		52,44	40,68	162,68	1304,94	

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептур ы
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		
	Сырники из творога с джемом или повидлом	150	22,80	14,77	45,04	311,00	327
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	0
Итого за	ЗАВТРАК		27,81	17,99	95,39	556,2	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,52	3,07	1,64	37,00	36
	Свекольник со сметаной и курицей	250/10/25	7,39	10,17	9,91	166,36	35/05
	Плов с мясом	250	13,60	13,91	52,04	386,54	163
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	25,60	108,00	707/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		28,86	28,89	127,95	893,56	
ИТОГО за ДЕНЬ:			56,67	46,88	223,34	1449,76	

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	5,82	7,50	64,50	235,60	5
	Кофейный напиток на молоке	200	7,20	7,20	23,17	175,00	379
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	
Итого за	ЗАВТРАК		11,65	9,81	80,31	676,5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,62	3,89	9,20	92,00	82
	Биточки "Солнышко"	90	31,68	24,12	13,32	296,90	53
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,54	4,27	34,22	186,47	516/04
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,47	0,00	19,78	81,00	54
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		45,26	34,02	115,28	852,03	
ИТОГО за ДЕНЬ:			56,91	43,83	195,59	1528,53	

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	9,77	11,96	4,71	164,25	307
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,8	3,11	3,78	50,16	10
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	686/04
	Горячий бутерброд с сыром	60	7,70	8,48	23,00	196,94	11
Итого за	ЗАВТРАК		19,57	23,55	46,69	471,35	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,32	4,11	20,45	120,00	96
	Гуляш мясной	90	15,91	12,83	4,09	194,90	277
	Каша гречневая	150/5	4,52	4,82	20,38	142,62	510/04
	Сок фруктовый	200	1,40		25,60	108,00	707/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		30,10	23,50	109,28	761,18	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		49,67	47,05	155,97	1232,53	

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	31,84	13,04	32,60	382,95	336/04
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	0
Итого за	ЗАВТРАК		38,97	18,38	92,04	687,35	
ОБЕД	Суп полевой	250/10	2,59	6,73	16,83	148,94	370
	Печень, тушенная с соусом	90	16,36	6,96	9,53	162,67	439
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,70	321
	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		28,23	20,32	97,01	729,97	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		67,20	38,70	189,05	1417,32	

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшённая	150	4,02	6,60	53,60	235,71	311/04
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	386
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30		15,20	60,00	686/04
	Батон	35	3,87	1,31	24,75	114,30	0
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	96/04
Итого за	ЗАВТРАК		14,09	20,11	101,65	576,01	
ОБЕД	Суп – пюре из разных овощей с гренками	250/10	2,98	4,78	12,86	108,21	51
	Суфле (рыбное)	90	13,96	6,27	2,36	171,00	346
	Рис отварной с овощами	150	2,59	7,67	18,05	166,00	304
	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,90	54/2
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		26,46	20,51	87,67	757,77	
ИТОГО за ДЕНЬ:			40,55	40,62	189,32	1333,78	

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,58	8,04	24,29	188,25	181
	Булочка "Дорожная"	70	4,23	5,21	31,85	191,24	275
	Банан	200	3,01	1,01	38	189,01	338
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Батон	35	3,01	1,02	19,25	88,90	
Итого за	ЗАВТРАК		16,23	16,88	129,79	743,40	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	5,10	14,10	6,70	176,10	16
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,15	5,96	14,09	153,00	104
	Бефстроганов	90	10,76	13,49	3,38	177,14	21
	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,84	166,96	126
	Сок фруктовый	200	1,40		25,60	108,00	707/04
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,80	108,00	
	Хлеб ржаной	45	2,75	0,54	17,96	87,66	
Итого за	ОБЕД		32,46	42,28	109,37	976,86	
ИТОГО за ДЕНЬ:			48,69	59,16	239,16	1720,26	