



Примерное 14-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания
(завтрак, обед)
для обеспечения питанием детей 12 и старше в ЛДП при МБОУ Сковорцовской СОШ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя I День 1 Завтрак	Каша молочная манная с маслом	250/12,5	7,88	15,75	36,08		317,6	284
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62		136,5	к/к
	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 Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5		619,7	6
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,38	5,07	12,99		117	103
	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61		471,25	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
							916,41	
Итого за обед Полдник	Сок	200	0,8	0	23		94	п/п
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62		136,5	к/к
							230,5	
	Итого за день:						1766,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
Неделя 1 День 4 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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
						526,25	
Итого за завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	67,3	13
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	82
	Жаркое по-домашнему	100/180	27,53	7,47	21,95	309,16	436
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	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 обед						871,56	
Итого за день:						1397,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
Неделя 1 День 5 Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250/12,5	Б	Ж	У	357,50	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	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
						696,5	
Итого за завтрак	Обед						
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Рассольник ленинградский	300	2,4	6,1	14,38	128,8	96
	Макаронные отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	203
	Колбаса	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						854,35	
Итого за день:						1550,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День 6			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	250/12,5	7,88	15,75	36,08	317,6	284
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	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						619,7	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	67,3	13
	Суп картофельный с рыбными консервами	300	10,14	9,9	15,75	192,9	204
	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	377
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	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 обед						880,7	
Итого за день:						1500,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День 7			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	250/9	9,8	12,6	61,7	400	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						569,4	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	67,3	13
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	82
	Жаркое по-домашнему	100/180	27,53	7,47	21,95	309,16	436
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	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 обед						871,56	
Итого за день:						1440,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
Неделя 2 День 8 Завтрак			Б	Ж	У		
	Каша «Дружба»	250/10	6,57	14,57	31,33	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	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	592	13
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	401,95	204
	Макароны отварные	180	6,66	5,4	31,8	202,32	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						1081,32	
Итого за день:						1673,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
Неделя 2 День 9 Завтрак			Б	Ж	У		
	Макароны отварные с сахаром	200/13	12,1	10,1	34	275	204
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	15	60	14
	Бутерброд с повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	6
Итого за завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	566	6
	Суп гороховый	300	6,58	6,34	19,59	161,7	206
	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	184,8	312
	Котлета рыбная	120	30,4	10,8	71,52	350	510
	Сок	200	0,8	0	23	94	п/п
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	к/к
Итого за обед						968,5	
Итого за день:						1534,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День 10 Завтрак			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	250/9	9,8	12,6	61,7	400	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						569,4	
	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
	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	203
	Полдник 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	23	94	п/п
						936,1	
						1505,5	
Итого за обед							
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 3 День 11 Завтрак			Б	Ж	У		
	Каша молочная манная с маслом	250/12,5	7,88	15,75	36,08	317,6	284
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,28	26,62	136,5	к/к
	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 Обед						619,7	
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,38	5,07	12,99	117	103
	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	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						916,41	
Итого за день:						1536,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 3 День 12 Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250/12,5	Б	Ж	У	357,50	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	150	2,25	0,75	31,5	142,5	
	Итого за завтрак					696,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91	6
	Рассольник ленинградский	300	2,4	6,1	14,38	128,8	96
	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	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						854,35	
Итого за день:						1550,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за завтрак					592	
Обед	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
	Макароны отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,8	203
	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	23	94	п/п
						936,1	
Итого за обед						1528,1	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 3 Дет. 14 Завтрак			Б	Ж	У		
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	250/9	9,8	12,6	61,7	400	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						569,4	
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	3,38	67,3	13
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,11	124,6	82
	Жаркое по-домашнему	100/180	27,53	7,47	21,95	309,16	436
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	к/к
	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 обед Итого за день:						871,56	
						1440,96	