

Режим питания по приемам пищи		
Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности
Завтрак	9.10 - 09.30	20 - 25
Обед	13.00– 13.30	35

Таблица 2

**Рекомендуемая масса порций блюд
для обучающихся различного возраста**

Название блюд	Масса порций (в граммах, мл) для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150 - 200	200 - 250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Закуски (салат, овощи в нарезке и т.п.)	60 - 100	100 - 150
Суп	200 - 250	250 - 300
Мясо, котлета	90 - 120	100 - 120
Гарнир	150 - 200	180 - 230
Фрукты (поштучно)	100 - 120	100 - 120

**Меню завтраков и обедов для обучающихся
1 - 4-х и 5 - 9-х классов**

Название блюд	1-4 класс	5-9 класс	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)
1 НЕДЕЛЯ Понедельник Завтрак	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)				
Салат с зеленым огурцом	100	100	1,3	8,1	2,6	87,4
Вермишель молочная	200	200	8,2	9,6	31,7	237,8
Чай	200	200	0,07	0,02	15,0	60,0
Бутерброд с маслом	30/ 10	30/ 10	2,9	8,6	10,44	129,8
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	570	570				585,5
Обед						
Огурец в нарезке	75	100	0,33	0,06	1,14	6,7
Борщ со сметаной	200/10	250/10	1,07/1,78	3,08/5,14	6,75/11,24	60,94/101,56
Макароны с тефтелями	120/90	150/100	14,01/18,32	13,17/17,5	31,96/40,71	301,9/394
Компот из свежих фруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржаной	60	60	3,5	0,5	23,1	110,2
Итого	755	870				612,54/745,26

Название блюд	1-4 класс	5-9 класс	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)
1 НЕДЕЛЯ Вторник Завтрак	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)				
Салат из моркови и яблок	100	100	1,3	5,1	12,1	102,1
Каша рисовая	170	200	4,72/5,55	7,68/9,03	27,63/32,5	200,78/236,21
Кисель	200	200	0	0	29,02	116,14
Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	30/10/15	7,8	8,9	18,5	164,9

Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	555	585				654,42/689,85
Обед						
Суп гороховый	200	250	9,38/11,7	5,87/7,32	12,3/17,8	173,46/216,86
Омлет с сосисками	200	250	14,74	28,42	2,54	324
Чай	200	200	0,07	0,02	15,0	60,0
Салат из капусты	60	100	0,68/1,14	6,06/10,1	6,36/10,63	64/140
Хлеб ржаной	60	60	3,5	0,5	23,1	110,2
Итого	720	860				731,66/851,06

Название блюд	1-4 класс	5-9 класс	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)
	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)				
1 НЕДЕЛЯ						
Среда						
Завтрак						
Огурец свежий	75	100	0,8	0,2	2,9	18,4
Запеканка творожная со сгущенкой	200/25	250/25	20,6	15,0	28,9	385,6
Какао	200	200	6,56	1,34	26	125,11
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,9	8,6	10,44	129,1
Яйцо варено	40	40	5,08	4,60	0,28	63
Итого	580	655				721,21
Обед						
Помидоры в нарезке	75	100	0,33	0,06	1,14	6,7
Суп картофельный с зеленым горошком на м/к бульоне со сметаной	250	250	9,7	10,7	16,7	195,0
Плов с мясом (птицы)	160	210	10,05/15,16	10/13,12	27,76/36,4	237,45/311,65
Сок натуральный	200	200	0	0	29,02	116,19
Хлеб ржаной	60	60	3,5	0,6	23,1	110,2
Итого	745	820				533,39/649,49

Название блюд	1-4 класс	5-9 класс	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)
1 НЕДЕЛЯ Четверг Завтрак	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)				
Салат из помидоров	100	100	1,1	6,2	4,2	80,3
Каша пшеничная	170	200	6,62/7,79	8,42/9,90	30,52/35,91	226,86/266,89
Кофейный напиток	200	200	6,4	2,8	29,2	155,2
Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	30/10/15	7,8	8,9	18,5	164,9
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	555	585				697,76/737,79
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горшком	75	100	1	2,5	4,9	46,66
Суп рыбный	200	250	5,8/9,67	3,3/5,49	7,66/12,77	85,55/142,58
Гречка с гуляшом	150/110	180/120	19,4/22	15,85/17,97	28,97/35,63	339,72/397,08
Компот из свежих фруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржаной	60	60	3,5	0,6	23,1	110,2
Итого	795	910				714,93/829,32

Название блюд	1-4 класс	5-9 класс	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)
1 НЕДЕЛЯ Пятница Завтрак	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)				
Морковь тертая с яблоком	100	100	1,3	5,1	12,1	102,1
Блины со сгущенкой	160/20	170/20	12,5	13,5	64,7	317,5
Чай с лимоном	200	200	0	0	11,8	48,5
Хлеб пшеничный	30	920	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	510	450				538,42
Обед						
Огурец соленый	60	100	0,8	0,1	1,3	12
Щи из свежей	200	250	1,17/1,88	3,38/5,39	4,11/6,78	59,92/95,,49

капусты						
Картофельное пюре с мясом (курицы)	150/90	180/100	24,13/24,75	11,75/13,02	11,27/14/09	219,56/248,68
Чай с лимоном	200	200	0,1	0	11,8	48,5
Хлеб ржаной	60	60	3,5	0,6	23,1	110,2
Итого	740	840				450,18/514,87

Название блюд	1-4 класс	5-9 класс	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)
2 НЕДЕЛЯ Понедельник Завтрак	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)				
Салат витаминный	100	100	1,1	6	8,3	94,9
Каша манная	170	200	5,28/6,21	6,02/7,08	26,27/30,91	182,73/214,98
Какао	200	200	6,56	1,34	26	125,11
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,9	8,6	10,44	129,1
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	540	570				602,34/634,59
Обед						
Салат из свежей капусты	100	100	1,7	5,6	8,2	91,5
Суп фасолевый	200	250	4,48/5,6	8,67/10,84	15,38/19,23	115,54/144,45
Капуста тушеная с мясными ежиками	150/100	180/100	20	18,26	31,24	358,6
Кисель	200	200	0	0	29,02	116,19
Хлеб ржаной	60	60	3,5	0,6	23,1	110,2
Итого	810	890				792,03/821,2

Название блюд	1-4 класс	5-9 класс	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)
2 НЕДЕЛЯ Вторник Завтрак	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)				
Огурец свежий	75	100	0,5	0,1	1,5	8,4

Каша овсяная	150	200	5,57/7,92	5,44/7,26	27,29/36,39	182,8/243,73
Кисель	200	200	0	0	29,02	116,14
Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	30/10/15	7,8	8,9	18,5	164,9
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	510	585				542,74/603,67
Обед						
Салат витаминный	100	100	1,1	6	8,3	94,9
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	250	9,8	13,1	21,3	233,7
Голубцы ленивые	200	220	12,9	12,7	16,8	226
Чай	200	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржаной	60	60	3,5	0,6	23,1	110,2
Итого	760	830				780,94/818,70

Название блюд	1-4 класс	5-11 класс	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)
	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)				
2 НЕДЕЛЯ Среда Завтрак						
Салат морковный	100	100	1,2	6,4	12,6	110,8
Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150/20	200/20	4,19	6,75	26,63	185,13
Сок натуральный	200	200	0,07	0,02	15	60
Итого	485	485				355,93
Обед						
Салат из зеленого горошка	100	100	2,7	6,1	5,9	85,9
Суп на м/к бульоне с вермишелью	250	250	5,9	7,3	11,4	131,1
Жаркое по домашнему	200	200	11,8	12,7	20,5	234,7
Компот из смеси фруктов	200	200	0,5	0	22,4	91,2
Хлеб ржаной	60	60	3,5	0,6	23,1	110,2

Итого	810	810				653,1
--------------	------------	------------	--	--	--	--------------

Название блюд	1-4 класс	5-9 класс	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)
2 НЕДЕЛЯ Четверг Завтрак	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)				
Салат из свежей капусты	100	100	1,8	10,1	6,5	125,4
Каша гречневая молочная	200	200	9,0	9,1	33,8	246,8
Компот из смеси фруктов	200	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,9	8,6	10,44	129,1
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого	570	570				704,6
Обед						
Рассольник	200	250	1,29/2,16	3,52/5,08	7,71/12,85	76,5/127,49
Рис с рыбой	150/100	180/100	15,02/16,8	5,98/7,2	30,34/37,86	254,56/299,7
Чай с лимоном	200	200	0,1	0	11,8	48,5
Винегрет с р/м	60	100	1,2/1,65	10,58/12,54	12,6/15,1	68,76/114,61
Хлеб ржаной	60	60	3,5	0,6	23,1	110,2
Итого	770	890				558,52/700,5

Название блюд	1-4 класс	5-9 класс	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)
2 НЕДЕЛЯ Пятница Завтрак	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)				
Помидор свежий	100	100	0,8	0,2	2,9	18,4
Макаронные изделия отварные	200	200	7,0	6,3	42,9	250,5
Сосиска	120	120	16,4	31,5	1,2	338,7
Кофейный напиток	200	200	6,4	2,8	29,2	155,2

Бутерброд с сыром	30/15	30/15	2,34	5,6	16,92	131,6
Итого	665	665				894,4
Обед						
Салат Лето	100	100	2,8	6,7	6,7	97,6
Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/10	250/10	9,7	12,8	17,1	214,7
Картофельное пюре	200	200	4,6	6,2	24,4	167,3
Котлета из отварной курицы	120	120	24,3	28,4	7,7	366,6
Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	22,4	91,2
Хлеб ржаной	60	60	3,5	0,6	23,1	110,2
Итого	840	840				950