



Столирова Е.В.

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехрев М.С.

Примерное двухнедельное меню

Дополнительного питания для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
459	Фрукт	150	0,9	0,2	8,1	40
Итого за день			0,9	0,2	8,1	40

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
2- расчет пищевой ценности блюда по кеку фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
401,07	Мучное изделие	100	3,5	5,8	33,9	204,2
Итого за день			3,5	5,8	33,9	204,2

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
2- расчет пищевой ценности блюда по кеку фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
459	Фрукт	150	0,9	0,2	8,1	40
Итого за день			0,9	0,2	8,1	40

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
2- расчет пищевой ценности блюда по кеку фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
401,07	Мучное изделие	100	3,5	5,8	33,9	204,2
Итого за день			3,5	5,8	33,9	204,2

1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
459	Фрукт	150	0,9	0,2	8,1	40
Итого за день			0,9	0,2	8,1	40
Итого за день			0,9	0,7	28,6	120,7

1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
401,07	Муучное изделие	100	3,5	5,8	33,9	204,2
Итого за день			3,5	5,8	33,9	204,2

1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделие из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
459	Фрукт	150	0,9	0,2	8,1	40
Итого за день			0,9	0,2	8,1	40

1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделие из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок