

Согласовано:

Директор муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения СОШ с.Знаменка
муниципального района
Белебеевский район

Республики Башкортостан

 О.Ю.Вольвич

« 22 » 01 2024г.



Утверждаю:

ИИ Горбачевская И.И.

 И.И.Горбачевская

« 22 » 01 2024г.



Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет (осенне-зимний период)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
82,01	Котлета рубленая из кур. филе с овощным подливом	100	7,60	9,66	9,58	183,33	
172,00	Каша гречневая вязкая с маслом	185	5,71	5,11	25,76	171,65	
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за Завтрак			17,31	15,27	72,54	523,98	
Обед							
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			33,73	27,96	97,75	775,10	
Итого за день			51,04	43,23	170,29	1299,08	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
527,00	"Ежики" мясные	80	11,36	12,41	10,76	201,00	
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за Завтрак			19,81	19,69	77,90	570,18	
Обед							
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96	
129,08	Суп картофельный с горохом и грибами	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			25,46	22,88	102,19	716,45	
Итого за день			45,27	42,57	180,09	1286,63	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Школьное меню

День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
5553,0	Чиполлетти из говядины	100	14,60	9,6	11,00	189,20	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	
Д00*19ш	Огурцы консервированные порц.	20	0,56	0,00	0,27	4,0	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за Завтрак			24,98	14,41	85,83	573,60	
Обед							
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			22,62	22,08	116,42	752,83	
Итого за день			47,60	36,49	202,25	1326,43	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
435,0	Суфле творожное запечённое	170	24,25	16,25	22,50	338,0	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	
38,10	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,00	
Итого за Завтрак			28,79	22,55	71,84	616,78	
Обед							
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			23,87	23,22	95,86	686,05	
Итого за день			52,66	45,77	167,70	1302,83	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

Неделя: 1							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	
Д000*6ш	Печенье "Сказка" д/п	20	15,40	2,86	11,88	70	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	
Итого за Завтрак			29,43	19,13	83,08	560,47	
Обед							
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			22,79	21,43	102,10	690,88	
Итого за день			52,22	40,56	185,18	1251,35	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
211,25	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,76	13,25	49,45	365,16	
269,00	Какао на молоке	200	3,7	3,9	26,0	153	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	
38	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56	
Итого за Завтрак			20,00	23,93	114,81	757,04	
Обед							
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			23,75	23,21	99,14	698,17	
Итого за день			43,75	47,14	213,95	1455,21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	185	5,71	5,11	25,76	171,65	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	
Итого за Завтрак			20,87	20,92	71,09	558,19	
Обед							
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	
66,63	Суп-лапша	200	2,22	4,23	12,49	97,08	
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			22,1	24,3	96,0	689,2	
Итого за день			42,97	45,23	167,12	1247,42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Школьное меню

День: среда
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88	
38	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56	
Итого за Завтрак			17,31	22,36	73,57	566,60	
Обед							
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			27,55	24,25	97,82	718,06	
Итого за день			44,86	46,61	171,39	1284,66	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школьное меню

День: четверг
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
543,00	Митбол с томатным соусом	80	8,00	8,00	9,00	145,00
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	62
Итого за Завтрак			19,16	18,49	67,69	530,47
Обед						
2,10	Салат из белокоч. капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,10	23,61	118,06	777,27
Итого за день			42,26	42,10	185,75	1307,74

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школьное меню

День: пятница
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Д000*6ш	Печенье"Сказка"д/п	20	15,40	2,86	11,88	70
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			29,37	23,09	74,84	562,91
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			28,28	22,92	124,49	816,13
Итого за день			57,65	46,01	199,33	1379,04
Итого за период			480,28	435,71	1843,05	13140,39
Итого за период			48,03	43,57	184,31	1314,04