

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 3

ЗАТО г.Межгорье Республики Башкортостан



Утверждено



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период.**

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	205	9,74	8,99	38,88	275,42	185/1
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	17	13	77	490	
ОБЕД							
	Салат картофельный с	60	1,55	5,47	8,48	89,33	37/1
	солеными огурцами						
	Свекольник с сметаной	208	2,49	6,11	14,54	122,94	67/1
	Запеканка картофельная с	200	23,04	11,44	35,99	339,10	166/1
	курицей						
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	17,58	75,56	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	748	33	24	116	810	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1303	50	37	192	1299	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	154	5,31	8,12	28,39	207,81	200/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,76	13,03	75,10	287/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	554	11	11	83	473	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	1,21	5,00	6,29	74,90	6/1
	Суп картофельный с лапшой домашней	210	3,11	1,79	17,21	97,30	59/1
	Плов с куриным филе	200	18,78	8,36	44,72	329,21	244/1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,77	77,16	293/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	28	16	126	761	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1304	39	27	209	1234	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	141/1
	Куриное филе тушеное с овощами	100	15,22	2,47	3,87	98,62	302/5
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	27	16	79	570	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с солёными	60	0,76	6,04	4,07	73,78	27/1
	огурцами						
	Суп картофельный с бобовыми	215	7,20	4,98	30,97	197,35	62/1
	и гренками						
	Тефтели из говядины с рисом	100	9,74	17,10	11,66	239,52	105/1
	Каша гречневая рассыпчатая	154	8,98	5,42	40,54	246,89	175/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	809	32	34	136	982	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1334	59	50	215	1552	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая 4	155	5,87	6,06	16,64	144,64	194/1
	Запеканка из творога	100	17,67	8,34	15,63	208,30	227/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,81	1,71	7,47	52,55	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	28	17	67	529	
ОБЕД							
	Салат из моркови	60	0,68	4,05	9,53	77,24	19/1
	Суп картофельный с крупой	200	3,24	4,04	18,33	122,50	60/1
	пшенной						
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Котлеты рыбные	100	7,61	7,83	16,00	164,84	82/1
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	24	21	130	807	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1300	53	38	197	1336	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	154	8,98	5,42	40,54	246,89	175/1
	Котлеты из говядины	100	11,39	15,58	13,80	241,07	97/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	504	24	21	91	653	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,84	2,19	4,75	42,01	41/1
	Щи из свеж. капусты с	208	1,84	6,32	8,63	98,62	52/1
	картофелем						
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	141/1
	Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	5,94	13,52	165,21	132/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	798	28	23	104	735	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1302	51	45	195	1388	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	205	6,76	7,95	45,11	278,94	183/1
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	14	20	83	567	
ОБЕД							
	Салат картофельный с	60	1,55	5,47	8,48	89,33	37/1
	солеными огурцами						
	Суп крестьянский с крупой	210	1,93	6,24	9,54	101,95	64/1
	Пшено						
	Плов с куриным филе	200	18,78	8,36	44,72	329,21	244/1
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	28	21	110	742	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1315	43	41	193	1308	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Фрикасе	100	15,92	3,89	5,03	118,87	599/8
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	26	9	83	510	
ОБЕД							
	Салат из моркови	60	0,68	4,05	9,53	77,24	19/1
	Суп картофельный с бобовыми	215	7,20	4,98	30,97	197,35	62/1
	и гренками						
	Картофель тушеный	150	5,27	11,33	28,80	238,15	142/1
	Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	5,94	13,52	165,21	132/1
	Напиток яблочный.	200	0,10	0,10	12,35	50,70	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	33	27	134	911	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1310	59	36	217	1422	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая 4	155	5,87	6,06	16,64	144,64	194/1
	Запеканка из творога	100	17,67	8,34	15,63	208,30	227/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,81	1,71	7,47	52,55	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	28	17	67	529	
ОБЕД							
	Салат "Пестрый"	60	0,66	3,10	7,07	58,83	32/1
	Суп картофельный с лапшой	210	3,11	1,79	17,21	97,30	59/1
	домашней						
	Запеканка картофельная с	200	23,04	11,44	35,99	339,10	166/1
	курицей						
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	32	17	109	719	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1255	60	34	176	1248	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Жаркое по-домашнему	200	20,19	8,11	32,78	284,79	95/1
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,76	13,03	75,10	287/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	26	15	79	554	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	60	0,68	3,05	13,49	84,09	19/1
	Рассольник домашний	208	2,85	6,52	14,48	127,93	56/1
	Пюре гороховое	155	18,80	5,25	36,09	266,75	170/1
	Котлеты из говядины	100	11,39	15,58	13,80	241,07	97/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	803	39	31	128	950	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1313	65	46	208	1504	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная	155	7,27	6,78	29,06	206,35	185/1
	вязкая 2						
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	11	16	78	498	
ОБЕД							
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Борщ с капустой и картофелем	208	1,81	5,22	10,86	97,67	55/1
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Котлеты рыбные	100	7,61	7,83	16,00	164,84	82/1
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	18,90	78,30	291/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	803	23	23	130	815	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1368	34	39	208	1313	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	13104	512	391	2010	13605	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1310	51	39	201	1360	