

Утверждаю
Директор школы
Камильянов А.В.
Приказ № «_____» _____ 20____ г.



Примерное (двухнедельное) меню
МБОУ СОШ им.В.Н.Горшкова с.Маядык
на 2022-2023 учебный год
для 12-18 лет.

Рацион: Школьное меню

Возраст: старшие

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
10	Салат из моркови	60	0,8	2,16	6,96	60
80,62	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
Итого за Завтрак		555	19,56	17,15	86,66	591,66
Обед						
53,4	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,94	5,14	9	90,8
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,1	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,76	5,74	49,44	280,6
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		805	33,83	29,63	105,45	825,47
Итого за день			53,39	46,78	192,11	1417,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35
122	Каша манная молочная с маслом	180/5	5,4	8,04	30,36	220,68
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		545	19,96	18,56	86,04	593,38
Обед						
25,1	Салат из свеклы с яблоками	100	1,13	5,18	9,91	91,6
129,2	Суп картофельный с горохом (на мясном бульоне)	250	5,91	4,55	19,49	142,91
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	35				
Итого за Обед		800	24,14	25,57	90,11	690,76
Итого за день			44,1	44,13	176,15	1284,14

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

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
Завтрак						
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
211,1	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,76	5,74	49,44	280,6
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
Итого за Завтрак		550	20,65	11,03	96,23	569,38
Обед						
40	Суп картофельный с пшеном	250	2,7	2,6	19,3	113
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
611,03	Рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,54
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		805	22,07	19,73	108,58	702,88
Итого за день			42,72	30,76	204,81	1272,26

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

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
Завтрак						
66	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	16	18	6,7	220
227,7	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
38	Фрукт яблоко (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		595	28,63	27,86	82,38	659,7
Обед						
34	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,5	14	196
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
303	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	6,36	6,48	28,64	198,06
196	Компот из изюма	200	2,4	0,1	41,4	171
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		805	22,9	17,3	117,45	795,31
Итого за день			51,53	96,69	199,83	1455,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Школьное меню

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
181,4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/5	5,52	11,95	38,7	284,96
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
9	Булочка "Веснушка"	50	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		550	14,57	20,88	87,86	602,03
Обед						
54,5	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,6	6,26	17,37	137,21
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
94	Картофельное пюре (картофель в молоке)	200	4,1	6,6	20,1	136
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		800	20,71	25,25	94,5	669,74
Итого за день			35,28	46,13	182,36	1271,77

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

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
211,1	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,76	5,74	49,44	280,6
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
Итого за Завтрак		550	22,42	18,2	96,35	640,66
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	2,14	5,76	11,48	107,06
131,9	Плов из мяса птицы	200	16,9	18,56	41,44	399,79
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
9	Булочка "Шакшинская" (в ассортименте)	100	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		810	24,96	25,19	112,61	778,9
Итого за день			47,38	43,39	208,96	1419,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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
Завтрак						
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
303	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	6,36	6,48	28,64	198,06
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
Итого за Завтрак		550	23,19	15,76	88,04	580,56
Обед						
3	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84
66,7	Суп-лапша (на мясном бульоне)	250	2,8	5,3	15,6	121,35
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
	Кондитерское изделие (печенье)	15				
Итого за Обед		800	20,4	24,51	81,05	626,58
Итого за день			43,59	40,27	169,09	1207,14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

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
Завтрак						
244	Плов из говядины	200	14,56	15,12	35,76	340
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
38	Фрукт яблоко (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		555	19,75	16,19	84,13	568,98
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом (на мясном бульоне)	250	5,91	4,55	19,49	142,91
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
211,1	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,76	5,74	49,44	280,6
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		800	27,84	22,84	121,35	803,69
Итого за день			47,59	39,03	205,48	1372,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

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
Завтрак						
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
66	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	16	18	6,7	220
138,21	Картофельное пюре (картофель в молоке)	150	3,51	5,42	23,56	157,53
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
Итого за Завтрак		555	29,62	31,16	88,45	715,35
Обед						
67,4	Свекольник со сметаной	250/5	2,8	6,16	18,425	140,94
80,62	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	10,18	7,78	2,17	119,99
303	Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	6,36	6,48	28,64	198,06
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		805	23,48	21,02	97,925	677,44
Итого за день			53,1	52,18	186,375	1392,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

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
Завтрак						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35
493,3	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	5,83	8,06	31,62	223,09
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		550	16,39	14,58	74,2	498,79
Обед						
53,4	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,94	5,14	9	90,8
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,1	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,76	5,74	49,44	280,6
196	Компот из изюма	200	2,4	0,1	41,4	171
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		805	30,02	26,61	128,21	868,88
Итого за день			46,41	41,19	202,41	1367,67
Итого за период			465,09	480,55	1927,575	13460,14
Итого за период			46,509	48,055	192,7575	1346,014