

Согласовано:

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

 О.Ю.Вольвич
« 1 » 11 2024г.

Утверждаю:

ИП Горбачевская И.И.

 И.И.Горбачевская
« 1 » 11 2024г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет, ММС, ОВЗ

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		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
82,00	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	90	7,50	9,30	8,72	178,00	
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,60	
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	
420,06	Хлеб пшен.обогаш.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130	
		500	16,31	18,29	67,46	528,60	
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	155	5,82	4,31	37,08	210,5	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшен.обогаш.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
		735	33,73	27,96	97,75	775,10	
Итого за Обед		1235	50,04	46,25	165,21	1303,70	
Итого за день							

Неделя: 1

[illegible]

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							
Завтрак							
435,0	Суфле творожное запечённое со сгущ. мол.	170	22,84	16,04	31,05	361	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
1,10	Хлеб пшени.обогаш.витам. для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78	
38,00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак		500	25,64	16,74	67,33	525,9	
Обед							
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,03	5,67	10,16	100,62	
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	90	9,87	11,79	8,34	178,98	
175	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	
420,06	Хлеб пшени.обогаш.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед		825	24,81	23,47	100,14	709,15	

Итого за день	1325	50,45	40,21	167,47	1235,05
---------------	------	-------	-------	--------	---------

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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							
527пф	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	180,64	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшен.обогаш.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130	
Итого за Завтрак		505	18,58	17,02	83,41	561,04	
Обед							
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91	
53пф	Котлета рыбная с томатным соусом	90	13	3,1	9,9	120	
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89	
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшен.обогаш.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед		810	26,47	18,15	124,36	764,7	
Итого за день		1315	45,05	35,17	207,77	1325,74	

День: пятница
Неделя: 1

№ реца.	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	160	4,6	9,96	32,25	237,47	
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187	
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	
420,05	Хлеб пшенич.обогаш.витам. для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	
		500	22,23	23,57	78,4	615,47	
Обед							
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,09	5,01	13,9	109,77	
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,1	162,58	
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,06	Хлеб пшенич.обогаш.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
		780	23,29	21,58	105,38	707,44	
Итого за Обед		1280	45,52	45,15	183,78	1322,91	
Итого за день							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист б)
 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						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26	153
420,06	Хлеб пшенично-овсяный, для д/п	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	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
420,05	Хлеб пшенично-овсяный, для д/п	45	3,6	0,5	25	117
421,11	Хлеб ржаной-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед						
		720	24,15	23,31	102,14	711,17
		1238	41,74	46,46	198,6	1377,96

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	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
527пф	Тфтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85		180,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,77	4,86	21,48		148,55
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98		39,9
420,05	Хлеб пшенич.обогаш.витам. для д/п	45	3,6	0,5	25		117
Итого за Завтрак		500	17,13	17,57	65,31		486,09
Обед							
25,24	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,49	6,76	8,77		102
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		257,86
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98		39,9
420,06	Хлеб пшенич.обогаш.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5		130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4		88
Итого за Обед		750	22,47	26	98,22		714,86
Итого за день		1230	39,6	43,57	163,53		1200,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 пшен.обогат.витами. для д/п	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 Завт		528	17,31	22,36	73,57	566,60	
Обед							
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63	
96,19	Гуляш	90	13,78	15,03	3,18	203,03	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,02	Хлеб пшен.обогат.витами. для д/п	40	3,2	0,4	22	104	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед		730	27,55	24,25	97,82	718,06	
Итого за день		1258	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)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
445,35П	Котлеты мясные с томатным соусом	90	9,87	11,79	8,34	179,00	
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 пшени.обогаш.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35	
		520	19,71	20,95	67,03	537,47	
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	
54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	12,12	2,86	16,07	139,0	
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 пшени.обогаш.витам. для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88	
		815	27,36	20,21	126,01	795,47	
Итого за Обед		1335	47,07	41,16	193,04	1332,94	
Итого за день							

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	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,86	6,72	26,35		185,91
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7		187
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98		39,9
420,02	Хлеб пшени.обогаш.вита.м. для д/п	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
Итого за Завтрак		500	22,17	27,53	70,16		617,91
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	90	9,95	9,48	8,57		159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	160	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 пшени.обогаш.вита.м. для д/п	40	3,2	0,4	22		104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4		88
Итого за Обед		780	28,28	22,92	124,49		816,13
Итого за день		1280	50,45	50,45	194,65		1434,04
Итого за период			456,45	433,03	1815,36		13028,87
Итого за период			45,645	43,303	181,536		1302,887