

Согласовано:

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

 О.Ю.Вольвич

« 1 » 04 2024г.



Утверждаю:

ИП Горбачевская И.И.

 И.И.Горбачевская

« 1 » 04 2024г.



Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 и старше (весенний 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		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
82,01	Котлета рубленая из кур.филе с овощным подливом	60/40	7,60	9,66	9,58	183,33	
172,13	Каша гречневая вязкая с маслом	190/5	6,00	5,39	27,20	181,18	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	5	0,6	33,0	156	
Итого за Завтрак			18,40	15,65	79,48	559,51	
Обед							
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,70	9,11	96,86	
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,04	20,15	3,24	281,29	
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9	
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	
Итого за Обед			38,24	31,19	112,71	882,04	
Итого за день			56,64	46,84	192,19	1441,55	

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
527пф	Тефтели из говядины	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
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
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6	0,7	38,5	182
Итого за Завтрак			18,81	19,69	86,99	601,82
Обед						
25,13	Салат из свеклы с яблоками	100	1,14	5,18	9,92	91,60
129,14	Суп картофельный с горохом и грибами	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11
118,10	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,6
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,50	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			33,02	30,08	131,55	929,27
Итого за день			51,83	49,77	218,54	1531,09

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

День: среда
Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
55лпф	Котлета "Нежная" с томат. соусом	60/40	12,60	8,40	14,60	189,00
211,40	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,78	8,16	49,48	302,7
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,80	0,6	33,0	158
Итого за Завтрак			25,18	17,16	107,06	689,60
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
54лпф	Котлета рыбная с томат. соусом	60/40	12,12	2,86	16,07	139,00
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	16,5	78
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	65
Итого за Обед			23,19	17,61	114,93	708,70
Итого за день			48,37	34,77	221,99	1398,30

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						
435,1	Суфле творожное запеченное	200	28,53	19,11	26,47	397,64
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6	0,7	38,5	182
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
38,00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47,00
Итого за Завтрак			34,61	27,46	84,88	732,64
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,36	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,90	8,87	182,53
172	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65
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			24,91	23,58	100,67	712,70
Итого за день			59,52	51,04	185,55	1445,34

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

День: пятница
 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						
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,50	38,70	271,85
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00	156
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,50
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			17,45	18,29	85,90	581,35
Обед						
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,3	133,16
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,58
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,30	16,50	78
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66
Итого за Обед			21,35	22,16	93,17	656,83
Итого за день			38,80	40,45	179,07	1238,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,80	0,6	33,0	156
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			20,74	25,40	118,38	787,26
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,73	Плов из мяса птицы (филе)	240	20,28	28,20	49,77	533,18
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед			30,42	34,96	121,73	920,14
Итого за день			51,16	60,36	240,11	1707,40

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			21,53	20,87	77,81	587,09
Обед						
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35
97,65	Жаркое по-домашнему	200	12,74	15,52	23,48	284,94
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			24,6	30,1	105,9	791,2
Итого за день			46,11	51,00	183,75	1378,27

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						
131,67	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	23,50	41,47	444,28
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,2	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33,0	156
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			22,18	31,75	94,38	753,28
Обед						
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,90	4,95	8,93	88,76
96,20	Гуляш	50/50	15,31	16,70	3,53	225,56
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			31,38	26,99	112,82	818,21
Итого за день			53,56	58,74	207,20	1571,49

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							
445,36П	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,90	8,87	183,00	
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	
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156	
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	
Итого за Завтрак			21,85	21,94	81,51	613,18	
Обед							
ТТК№3	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,20	10,00	10,10	145,00	
67,04	Свекольник со сметаной	250/10	2,74	5,79	18,31	136,81	
54лф	Котлеты рыбные с томатным соусом	60/40	12,12	2,86	16,07	139,0	
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	
1,10	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,30	16,50	78	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	
Итого за Обед			28,57	24,36	124,04	831,46	
Итого за день			50,42	46,30	205,55	1444,64	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	269,65
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			17,22	25,08	82,72	628,65
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/40	10,05	9,58	9,10	162,58
211,07	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,74	4,54	49,42	269,65
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			31,06	19,73	142,80	871,79
Итого за день			48,28	44,81	225,52	1500,44
Итого за период			504,69	484,08	2059,47	14656,70
Итого за период			50,47	48,41	205,95	1465,67