

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №1 им.Б.Абдахманова
ЗАТОг. Межгорье Республики Башкортостан



Утверждаю:
ООО «АВик»
Кваснин А.В.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену
за родительскую плату
на осенне-зимний период**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Осень-зима**

Категория: **платники**

1 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
183	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
ТТК 1.2	Котлеты мясные с соусом томатным	60/40	12,25	11,4	11	196,6
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
Всего в Завтрак		565	31,61	22,18	100,42	731,6
	Обед					
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49	480,82
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		790	28,39	25,09	134,85	884,82

2 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕС19	Каша "Дружба" молочная	230/6	7,21	9,35	38,49	267
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
11,29	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Всего в Завтрак		646	12,57	10,46	92,01	516,5
	Обед					
6	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161
0000303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	14,58	11,88	9,9	198
311	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	79
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		785	28,08	24,18	95,62	707

3 день

№ рец.	Приём пищи.	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230
ШКГКУР1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165
304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
Всего в Завтрак		535	25,86	12,48	96,56	645
Обед						
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,5	26,84	159
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
183	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
ТТК 1.3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,51	13,7	10,65	199,6
319	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		850	27,72	27,98	147,31	945,6

4 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49	480,82
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
Всего в Завтрак		510	26,92	25,54	95,71	719,82
Обед						
100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305
146	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
129	Голубцы ленивые с подливом овощным	60/40	5,89	7,16	5,88	111,49
310	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		860	19,45	26,91	143,77	892,49

5 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
205	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,5	10	37,2	269
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
20	Кондитерские изделия	25	2,5	1,25	22,5	104
5.51	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0	35
Всего в Завтрак		552	17,39	14,39	95,72	576
Обед						
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
178	Пюре гороховое	200/7	19,7	7,6	46,3	336
ШК00167	Куриное филе, тушеное с овощами	90	13,59	11	6,2	152
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		830	41,99	24,98	127,67	883

6 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Каша "Здоровье"	200/5	7,44	8,03	35,98	245,92
238	Запеканка из творога со сгущ.молоком	100/15	22,14	10,1	26,02	283,52
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
Всего в Завтрак		580	34,34	18,61	98,02	697,44
Обед						
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49	480,82
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		790	26,99	26,9	137,42	947,82

7 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
146	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
ТТК1.4	Котлета рыбная	60/5	10,32	11,48	9,69	179,4
304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
Всего в Завтрак		545	22,58	21,96	87,11	632,4
Обед						
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
227	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
ТТК 1.2	Котлеты мясные с соусом томатным	60/40	12,25	11,4	11	196,6
311	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	79
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		870	32,55	28,2	138,72	946,6

8 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Д07ЕС19	Каша "Дружба" молочная	230/6	7,21	9,35	38,49	267
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
11,3	Фрукт (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,3
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
Всего в Завтрак		646	16,72	13,43	93,86	570,3
Обед						
63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112
10	Рагу овощное с курицей	250	20,03	25,19	27,92	418,54
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		790	28,86	28,47	96,68	761,54

9 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
146	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
ТТК 1.3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,51	13,7	10,65	199,6
297	Кисломолочный напиток	200	5,7	6,3	7,8	114
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
Всего в Завтрак		580	23,27	27,68	77,37	657,6
Обед						
100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305
183	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
ШК22005	Гуляш из курицы	50	7,8	6,1	0,5	78
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		795	28,76	25,6	158,59	972

10 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТТК 1	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	60/40	9,3	11,74	12,46	196,5
227	Макаронные изделия отварные	220/5	8,1	7,2	48,2	295
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего в Завтрак		575	21,4	19,34	91,76	636
Обед						
1	Огурец соленый консервированный	10	0,08	0,01	0,17	1,09
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	6,56	7,54	33,01	250
187	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	4,9	4,7	50,2	268
Д07БЖ19	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	9,47	4,6	1,87	87
310	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		805	20,68	10,19	112,4	629,09