



Утверждаю
Директор школы: Лукманова А.З.

Десятидневное меню для обучающихся 5-9 классов (РП, ММС)

Рацион: Школьное питание
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2						7
Завтрак		от 12 до 18 лет		Б	Ж	У	
137	Макаронные изделия отварные	230	8,40	6,50	51,10		301,00
268	Котлеты мясные говядина	100	14,72	13,18	12,63		229,00
184	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70		53,00
11	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,13		120,00
Итого за завтрак		580	26,67	20,03	102,56		703

Рацион: Школьное питание
День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2						7
Завтрак		от 12 до 18 лет		Б	Ж	У	
203	Каша молочная "Дружба"	230	7	10	37		267
184	Чай с сахаром	200	0,10	0,0	9,10		35,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	95	10	10	31		256
847	Фрукты свежие	100	2	1	21		96
Итого за завтрак		625	19,1	21	98,1		654

Рацион: Школьное питание
День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энер.цен
			3	4	5	6	
1	2						7

Завтрак		от 12 до 18 лет	Б	Ж	У	
113	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,7	8,3	55,4	422,4
54	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,4	6,8	3,3	131
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
Итого за завтрак		560	30,28	15,48	110,02	770,4

Рацион: Школьное питание

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энер.цен
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 12 до 18 лет	Б	Ж	У	
228	Макаронные изделия с тертым сыром	250	15	17	43	388
264	Какао с молоком	200	4	4	23	135
11	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	96
18	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,1	1,7	7,80
Итого за завтрак		550	22,48	21,1	87,7	626,8

Рацион: Школьное питание

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энер.цен
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 12 до 18 лет	Б	Ж	У	
10	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100
90	Плов из мяса птицы	220	30,6	24,44	27,92	517,05
184	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
Итого за завтрак		560	34,48	29,22	71,64	748,05

Рацион: Школьное питание

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энер.цен
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 12 до 18 лет	Б	Ж	У	
118	Каша ячневая рассыпчатая	230	7	6,9	40,2	255
268	Биточки из мяса курицы	100	12	13	13	199,6
186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
Итого за завтрак		570	21,88	20,28	87,22	605,6

Рацион: Школьное питание

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энер.цен
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 12 до 18 лет	Б	Ж	У	
159	Картофель и овощи, тушеные в соусе	220	4,50	12,60	33,30	274,00
184	Чай с сахаром	200	3,60	3,60	22,80	135,00
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,00
847	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		560	11,18	16,88	86,52	552

Рацион: Школьное питание

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энер.цен
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 12 до 18 лет	Б	Ж	У	
113	Каша гречневая рассыпчатая	220	1,3	7,4	6	95
268	Котлеты мясные говяжья	100	14,72	13,18	12,63	229,00
200	Кисель	200	0	0	10	119
11	Хлеб пшеничный	40	0,1	0	9,1	35

Итого за завтрак		560	16,12	20,58	37,73	478
------------------	--	-----	-------	-------	-------	-----

Рацион: Школьное питание

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энер.цен
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 12 до 18 лет	Б	Ж	У	
185	Каша пшеничная рассыпчатая	230	10,2	6,3	60	326
201	Гуляш "Объединение" из куриного филе	100	16,57	4,3	4	190,8
184	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
11	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96
Итого за завтрак		570	39,55	10,88	93,22	647,8

Рацион: Школьное питание

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энер.цен
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		от 12 до 18 лет	Б	Ж	У	
195	Каша "Артек" молочная вязкая	200	8	8	41	267
184	Чай с сахаром	200	0	0	9	35
11	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	96
	Йогурт питьевой 3,2% жирности	100	3,20	2,8	4,5	56,40
15	Сыр порционн	10	2	3	0	36
Итого за завтрак		550	16,2	13,8	74,5	490,4

Повар:  Суфиянова Г.Р.

