

«Утверждаю»

Директор

Гузаеров А.Х



Handwritten signature in blue ink.

Двухнедельное меню для обучающихся в МБОУ СОШ с.Ябалаково (Родительский взнос) на 2023-2024 у.г

Двухнедельное меню для обучающихся в МБОУ СОШ с. Ябалаково в возрасте 12 лет и старше

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11,00	10,15	171,00
38	Каша гречневая рассыпчатая	210/7	9,50	7,70	38,20	264,00
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,0	38
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,04	0,02	0,05
Итого за Завтрак		557	25,78	18,74	58,37	473,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
13	Яйцо отварное	40	2,10	1,90	0,10	49,60
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	250	21,12	19,72	51,80	499,72
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,04	0,02	0,05
Итого за Завтрак		547	27,29	21,67	67,23	610,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	Котлеты из птицы (куриные) с овощным подливом	90	12,08	11,0	10,15	171,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,27	5,38	46,35	263,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,04	0,02	0,05
Итого за Завтрак		606	24,83	19,50	72,63	531,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,52
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,04	0,02	0,05
Итого за Завтрак		510	7,43	7,31	27,52	89,37

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	100	1,3	7,4	6	95
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200			8,7	34
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,04	0,02	0,05
Итого за Завтрак 555			10,42	14,06	47,33	339,18

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						
213	Макароны ,запеченные с сыром	200	9,51	15,77	32,66	307,02
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11,00	10,15	171,00
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,04	0,02	0,05
Итого за Завтрак 520			25,69	26,81	51,93	513,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-
---	--------------------------------	-------	----------------------	---------

рец.		порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
202	Тефтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07	193,38
138,21	Картофельное пюре	200	4,40	6,77	29,50	196,91
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,04	0,02	0,05
Итого за Завтрак			540	16,92	20,09	58,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
179	каша "Артек" молочная вязкая	200/6	8,30	7,80	76,47	405,15
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	250/15	8,20	4,74	35,42	217,85
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,04	0,02	0,05
Итого за Завтрак			630	20,60	12,58	121,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
26	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	60/40	10,68	9,97	5,33	153,79
38	Каша гречневая рассыпчатая	210/7	9,50	7,70	38,20	264,00
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,04	0,02	0,05
Итого за Завтрак			634	25,07	19,05	63,43
						513,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95
102	Каша "Дружба"	210/7	6,93	6,30	26,53	182,30
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,04	0,02	0,05
Итого за Завтрак		567	12,33	13,74	41,65	312,35