

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ

с.Макарово

 Хисматуллина Г.Р.



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-11 класс, ММС, МС, ТЖС**

Г. ИШИМБАЙ ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

	1 день: понедельник (Неделя первая)						
	Сезон: весна		категория обучающиеся 12 лет и старше				
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 1	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,73	7,73	39,73	253	ДО4ЕС19
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Печенье сахарное	48	2,2	10,12	19,88	178,5	
	Масло сливочное порционно	10	0,8	0,8	7	78	ДО5МП18
	Всего за завтрак:	510	13,73	19,42	91,08	587,5	
Обед	Маринад овощной	60	1,2	2,1	6,15	54	ТК№5
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,16	13,3	31,7	305	ДО7ДГ19
	Тефтели из говядины в соусе	80	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
	Гороховое пюре	180	15,8	6,2	11,95	288	ТК № 170
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	845	40,92	37,57	123,73	1158,8	
	Всего за день:	1355	54,65	56,99	214,81	1746,3	
	2 день: вторник (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Котлеты куриные с соусом	50/50	12,08	6,18	10,15	196	МО7КБКК
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	5,5	32	
	Всего за завтрак:	530	24,42	13,13	77,22	584,2	

Обед	Огурец маринованный\свежий	40	0,32	0,04	0,76	7	
	Суп картофельный с лапшей домашней	250	33,8	11,7	48,3	305	ДО7ДМ19
	Плов из птицы	200	18,9	24,5	31,6	426,6	ДО7КЛ19
	Кисель витаминизированный	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	765	62,72	37,79	127,23	939,6	
	Всего за день:	1295	87,14	50,92	204,45	1523,8	
	3 день: среда (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	реп
						ккал	
День 2	Каша гречневая с мясом птицы	150/30	26,28	7,2	33,12	425	ДО7ИС20
завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Фрукт (яблоко)	100	0,3	0,3	7,35	65	ДО7ФРУКТ
	Всего за завтрак:	530	32,38	9,07	71,94	646	
Обед	Свекла отварная	60	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,16	13,34	35	281,2	ДО7АА19
	Птица тушеная с овощами	200	19,4	12,9	20,3	282	ДО7ТК129
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	785	34,56	29,25	122,17	893	
	Всего за день:	1315	66,94	38,32	194,11	1539	
	4 день: четверг (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	реп

						ккал	
День 4	Пятница	569	17,04	22,88	28,44	584	ДО7КЛ19
Завтрак	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Йогурт	100	3	3	5	120	155.02
	Всего за завтрак:	550	28,14	28,93	65,21	694	
Обед	Огурец соленый/свежий	40	0,4	1,8	5,8	40	ТК №19
	Борщ из св. капусты с картофелем со сметаной	250	1,66	15	48,16	315	ДО7ДИ19
	Гуляш из говядины	50	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК№97
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,52	4,32	38,04	216	ТК 176
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	795	26,93	31,15	143,97	932,3	
	Всего за день:	1345	55,07	60,08	209,18	1626,3	
	5 день: пятница (Неделя первая)						
Прием		Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
пищи	Наименование блюда	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
						ккал	
День 5	Тефтели из говядины с соусом	50/40	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
Завтрак	Рожки отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Сыр порционно	10	3	1	1,6	40,8	ДО4МА19
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак:	530	24,6	20,63	83,03	628	
Обед	Винегрет овощной	60	0,6	3,6	2,8	46	ТК№45
	Суп картофельный с клецками	250	1,66	41,7	46,7	331,2	ДО7ДН19
	Биточки рыбные с соусом	75	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	24,2	163,2	ДО7ЕВ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19

	Хлеб ржано - пшеничный	40
	Хлеб пшеничный	40
	Всего за обед:	840
	Всего за день:	1370
	1 день: Понедельник (Неделя вторая)	
Прием		Выход
пищи	Наименование блюда	в гр.
День 1		
Завтрак	Каша "Дружба"	200
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	50
	Булочка	60
	Всего за завтрак:	510
Обед	Салат из свеклы	60
	Суп картоф. с пшенной крупой	250
	Каша гречневая рассыпчатая	180
	Котлеты куриные с соусом	75
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржано - пшеничный	40
	Хлеб пшеничный	35
	Всего за обед:	840
	Всего за день:	1350
	2 день: Вторник (Неделя вторая)	
Прием		Выход
пищи	Наименование блюда	в гр.

5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
27,98	60,75	145,95	990,2	
52,58	81,38	228,98	1618,2	
категория обучающиеся с 12 лет и старше				
Пищевые вещества			Энергетич	№
Б	Ж	У	ценность	реп
			ккал	
6,27	8,13	33,47	232	ДО7ВО19
0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
2,2	10,12	19,88	178,5	ДО7ФРУКТ
14,27	19,82	84,82	566,5	
0,4	1,8	5,8	40	ТК №19
2,16	13,33	31,2	305	ДО7ДГ19
8,06	5,2	33,22	214,8	Д12ЕСМИ
12,08	6,18	10,15	145	МО7КБКК
0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
35	29,44	130,74	966,6	
49,27	49,26	215,56	1533,1	
Пищевые вещества			Энергетич	№
Б	Ж	У	ценность	реп

						ккал	
	Компьютерные с соусом	75	12,46	11,51	18,27	255,8	ДО7ТН139
Завтрак	Гороховое пюре	180	3	1	1,6	40,8	ДО4МА19
	Чай с сахаром	200	2	5	18	75	ШО7ТЭШК
	Фрукт (яблоко)	75	0,3	0,3	7,35	65	ДО7ФРУКТ
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак:	580	28,16	19,16	59,44	490,6	
Обед	Огурец маринованный/свежий	40	0,5	2,9	3,2	42	ТК № 24
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	7,9	20	27,51	208,8	ДО7СПЕР
	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Тефтели из говядины в соусе	90	9,36	12,96	9,96	196	ТК № 11
	Кисель витаминизированный	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	835	40,4	43,87	146,14	988,8	
	Всего за день:	1415	68,56	63,03	205,58	1479,4	
	3 день: Среда (Неделя вторая)						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества Б Ж У			Энергетич ценность ккал	№ реп
День3	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,48	8,16	54,5	346	ТК№83
Завтрак	Гуляш из говядины	50	7,05	7,1	1,6	99,5	ТК №97
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	ТК№304
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Печенье сахарное	50	1,47	6,75	13,25	119	
	Всего за завтрак:	530	29,6	26,36	105,82	779,5	
Обед	Маринад овощной	60	0,9	1,8	4,1	36	ТК№5
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,16	13,3	31,4	305	ДО7ДГ19
	Фрикадельки из птицы в томат.соусе	75	8,76	10,29	5,14	148	ДО7КБКК

	Каша пшеничная рассыпчатая
	Хлеб ржано - пшеничный
	Хлеб пшеничный
	Всего за обед:
	Всего за день:
	4 день: Четверг (Неделя вторая)
Прием	
пищи	Наименование блюда
День4	Завтрак
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром
	Чай с лимоном
	Хлеб пшеничный
	Йогурт
	Всего за завтрак:
	Свекла отварная
	Суп картофел. с лапшой домашней
	Плов из птицы
	Напиток из плодов
	Хлеб ржано - пшеничный
	Хлеб пшеничный
	Всего за обед:
	Всего за день:
	5 день: Пятница (Неделя вторая)
Прием	
пищи	Наименование блюда

	180	17,52	6,12	39,72	288	ТК № 170
	288	8,7	3,06	23,5	89	ШО7ИЯ19
	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	840	41,74	34,52	144,33	1092,8	
	1370	71,34	60,88	250,15	1872,3	
	Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
					ккал	
	180	8,76	14,16	29,4	283,2	ТК № 217
	200	0,1	0	9,3	37	ТК№302
	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	100	3	3	5	120	155.02
	530	17,56	18,71	65,27	561,2	
	60	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19
	250	1,84	11,66	46,7	305	ДО7ДА19
	200	17,04	22,08	28,44	384	ДО7КЛ19
	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	785	31,88	36,75	142,01	1018,8	
	1315	49,44	55,46	207,28	1580	
	Выход	Пищевые вещества			Энергетич	№
	в гр.	Б	Ж	У	ценность	рец
					ккал	

День 5	Биточки рыбные с соусом	50/50	9,72	6,84	8,28	134	ДО7БИ19
Завтрак		180	3,6	5,6	21,2	163,2	ДО7БИ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Всего за завтрак:	530	19,12	14,01	63,95	453,2	
Обед	Огурец свежий/соленый (термообработка)	40	0,32	0,04	0,76	7	
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	5,12	31,8	211,3	ДО7ДЛ19
	Котлета мясная с соусом	75	11	8	10	160	ДО7КЛ19
	Рожки отварные	180	6,44	5,1	40	235,2	ДО7ЕЯ19
	Напиток из плодов	200	0,2	0,1	23,5	89	ШО7ИЯ19
	Хлеб ржано - пшеничный	40	5,7	1,55	21,57	121	СПРЕБРЖ
	Хлеб пшеничный	35	6,5	1,36	18,9	105,8	СПРЕБРЖ
	Всего за обед:	820	37,91	21,27	146,53	929,3	
	Всего за день:	1350	57,03	35,28	210,48	1382,5	