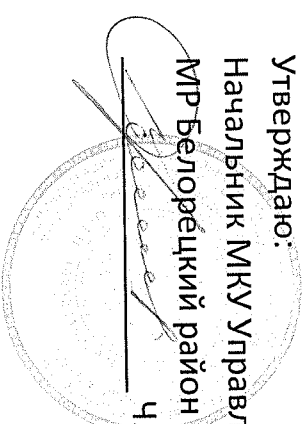


Согласовано:

Утверждаю:

Начальник МКУ Управления образования
МР Белоречский район РБ

Ч.М. Ульданова



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

школьных завтраков и обедов для обучающихся в 1 смену 1-4 классов и 5-11 классов
в том числе для категорий ММС, ОВЗ, ДИ, Дети участников СВО
на круглогодичный период

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-4 КЛАССЫ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес в гр.	Б	Ж	У	Ккал	№ ТТК
1н/1д Завтрак	Шницель из птицы под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой и соленым огурцом порционными (60/30/170/30)	260	8,49	11,97	34,39	328	132
	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	240
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
		500	12,95	12,5	52	471	
	Щи из свежей капусты с картофелем	208	5,88	9,08	9,5	265	52
	Плов из птицы	150	9,6	8,28	19,6	176	134
Обед	Напиток яблочный	200	0,1	0,01	18,9	73	294
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	200101
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	1
		723	21,21	22,39	81,85	711	
	Итого за день:	1223	34,16	34,89	133,85	1182	
1н/2д Завтрак	Каша манная молочная	175	3,48	4,7	17,49	196	194
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	282
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Сырки из творога с молоком стученным (60/30)	90	6,5	7,6	14,2	154	200101
		505	13,38	12,78	53,55	470	
Обед	Винегрет овощной	60	1,22	1,2	13,5	72	41
	Рассольник ленинградский с крупной перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	53
	Азу из говядины с макаронами (100/150)	250	12,22	12,7	19,5	254	120532
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	294
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	200101
		775	22,5	23,53	91,95	709	
	Итого за день:	1280	35,88	36,31	145,5	1179	

Принем пищи	Наименование блюд	Вес в гр.	Б	Ж	У	Ккал	№ ТТК
1н/3д Завтрак	Картофельное пюре, биточки из говядины с подливом овощным (170/60/30)	260	12,3	11,92	34,94	338	96
	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	1
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
		500	15,5	12,4	60	470	
		200	4,5	7,8	9,6	147	55
Обед	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	10,2	7,9	13,5	261	120601
	Рис отварной с гуляшом из птицы (150/100)	200	1	0,05	27,5	110	292
	Компот из смеси сухофруктов	35	2,8	0,42	13,44	81	200102
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	200101
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	90	0,4	0,4	8,1	32	1
	Фруктовое пюре (шт.)	805	21,33	20,77	82,75	700	
		1305	36,83	33,17	142,75	1170	
	Итого за день:						
	Макароны отварные, биточки из птицы под томатным соусом (60/30/150)	245	12,1	13,95	28,24	367	131
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	282
1н/4д Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	15,36	93	200101
	Кондитерское изделие	28	0,4	0,5	18,6	82,6	1
		513	15,9	14,95	68,7	569,6	
		60	3,5	1,8	17,2	81	24
	Салат из свеклы на растительном масле	200	8,16	5,88	15,01	215	64
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшено)	270	6,96	10,31	16,95	261	175
	Каша гречневая рассыпчатая с гуляшом из отварного мяса (170/50/50)	200	0,3	0,1	10,3	43	2021
	Компот из вишни	35	2,8	0,42	13,44	83	200102
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	200101
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	795	24,15	22,71	83,51	752	
Итого за день:		1308	40,05	37,66	152,21	1321,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес в гр.	Б	Ж	У	Ккал	№ ТТК
1н/5д Завтрак	Плов из отварной говядины	160	6,98	8,02	15,43	263	114
	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	3,3	10,2	68	286
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	65
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	1
		500	12,98	12,2	50,79	471	
Обед	Суп картофельный с лапшой	200	4,79	6,07	16	225	59
	Картофельное пюре	170	5,3	3,41	19,69	161	105
	Биточки рыбные с томатным соусом (60/30)	90	4,48	8,1	23,41	156	82
	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0,2	0	6,5	27	286
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	200102
	Хлеб ржано-праздничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	200101
		725	20	22,2	89,65	719	
	Итого за день:	1225	32,98	34,4	140,44	1190	
	Макаронные отварные с маслом, шинцель из овядины с подливом овощным (150/60/30)	240	11,72	14,62	18,68	317	96
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	282
2н/1д Завтрак	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	65
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	1
		580	15,52	15,5	50,34	484	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	208	4,5	7,8	9,6	147	52
	Плов из курицы	150	9,6	8,28	29,6	205	134
Обед	Напиток яблочный	200	0,1	0,01	18,9	73	294
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	200101
	Фруктовое пюре (шт.)	90	3,67	0	0	32,4	1
		713	23,1	20,71	82,15	607,4	
	Итого за день:	1293	38,62	36,21	132,49	1091,4	

Приним пищу	Наименование блюда	Вес в гр.	Б	Ж	У	Ккал	№ ТТК
2н/2д Завтрак	Каша рисовая молочная	235	6,44	6,35	16,9	180	183
	Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	284
	Бутерброд с маслом сливочным (40/5)	45	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Кондитерское изделие	28	1,1	5,1	18,6	124,6	1
		508	12	11,98	53,11	447,6	
Обед	Салат из свежеты с яблоком	70	0,99	0,36	7,47	48	26
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	215	3,6	5	14	195	62
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	14,1	13,02	27,6	245	95
	Напиток апельсиновый	200			17,6	67	294
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	200101
		700	23,92	23	90,72	705	
		1208	35,92	34,98	143,83	1152,6	
	Итого за день:	265	9,49	9,32	25,43	311	131
	Каша гречневая рассыпчатая, биточки рубленые из птицы с соусом томатным (175/60/30)						
2н/3д Завтрак	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	288
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
		505	13,09	12,1	50,99	473	
		200	2,44	2,28	13,48	120	60
	Суп картофельный с крупой	255	12,39	14,28	32,05	383	96
Обед	Макароны отварные с биточками из говядины под соусом	200	0,3	0,1	10,3	43	2021
	Компот из вишни	35	2,8	0,42	13,44	81	200102
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	200101
	Хлеб ржано-пшеничный для детского с витаминами и железом	45	3,8	2,3	15	53	1
	Шоколад в ассортименте	765	24,16	23,58	94,88	749	
	Итого за день:	1270	37,25	35,68	145,87	1222	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес в гр.	Б	Ж	У	Ккал	№ ТТК
Зн/дд Завтрак	Плов из отварной говядины	160	8,5	14,62	16,64	303	114
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	286
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	1
Обед		500	12,3	15,5	48,3	470	
	Суп картофельный с лапшой	200	4,79	6,07	16	225	59
	Рагу овощное/фетели из говядины с рисом (175/60/30)	265	11,3	12	31,1	261	141
	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	294
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	200101
		730	21,42	22,7	90,05	709	
	Итого за день:	1230	33,72	38,2	138,35	1179	
Зн/дд Завтрак	Картофельное пюре с котлетой рыбной под белым соусом (170/60/30)	260	9,03	11,97	34,39	339	141
	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	284
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
		500	13,49	12,5	52	482	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	55
	Каша гречневая с котлетой из говядины и подливом овощным (175/60/30)	265	9,37	11,33	27,05	266	175
Обед	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	292
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	200101
		730	21,5	21	89,6	706	
	Итого за день:	1230	34,99	33,5	141,6	1188	
Среднее значение за период:		1257,2	36,04	35,5	141,689	1187,56	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 5-11 КЛАССЫ.

Приним пищи	Наименование блюда	Вес в гр.	Б	Ж	У	Ккал	№ ТТК
1н/1д Завтрак	Шницель из птицы под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой и соленым огурцом порционным (60/30/200/30)	320	9,46	13,35	38,4	365	132
	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	240
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104,6	200102
		565	14,32	13,94	57,93	519,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	260	7,34	11,34	11,87	331	52
	Плов из птицы	180	10,8	9,32	22,05	198	134
	Напиток яблочный	200	0,1	0,01	18,9	73	294
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,1	92	200101
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	1
		820	25,08	27,15	92,08	834	
	Итого за день:	1385	39,4	41,09	150,01	1353,6	
1н/2д Завтрак	Каша манная молочная	205	4,07	5,5	20,48	229	194
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	282
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	4,4	0,66	21,12	127,8	200102
	Сырники из творога с молоком сгущенным (60/30)	90	6,5	7,6	14,2	154	200101
		550	15,17	13,76	2089,82	537,8	
Обед	Винегрет овощной	100	2,03	2	22,5	120	41
	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной (250/10)	260	4,66	6,25	20	200	53
	Азу из говядины с макаронами (100/185)	285	13,93	14,47	22,23	289	120532
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73	294
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,1	92	200101
		925	27,16	28,81	113,09	867	
	Итого за день:	1475	42,33	42,57	2202,91	1404,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес в гр.	Б	Ж	У	Ккал	№ ТТК
1н/3д Завтрак	Картофельное пюре, котлета из говядины с подливом овощным (200/60/30)	290	12,9	12,76	36,6	355	96
	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	1
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104,6	200102
		535	16,5	13,3	63,58	498,6	
Обед	Борщ из капусты и картофелем и сметаной	260	5,63	9,75	12	183,7	55
	Рис отварной с гуляшом из птицы (180/100)	280	11,42	8,84	15,12	364	120601
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	292
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,1	92	200101
	Фруктовое пюре (шт.)	90	0	0	8,1	32	1
		910	24,49	24,72	92,18	874,7	
	Итого за день:	1445	40,99	38,02	155,76	1373,3	
1н/4д Завтрак	Макаронь отварные, биточки из птицы под томатным соусом (60/30/180)	285	13,5	15,9	31,6	388	131
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	282
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	104,6	200102
	Кондитерское изделие	28	0,4	0,5	18,6	82,6	1
		558	17,7	16,94	73,98	602,2	
Обед	Салат из свежкы на растительном масле	60	3,5	1,8	17,2	81	24
	Суп-крестьянский с крупой (пшено)	250	10,2	7,35	18,8	268	64
	Каша гречневая рассыпчатая с гуляшом из отварного мяса (200/50/50)	300	8,3	12,9	20,28	326,3	175
	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	2021
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,1	92	200101
		890	28,74	28,23	96,04	903,3	
	Итого за день:	1448	46,44	45,17	170,02	1505,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес в гр.	Б	Ж	У	Ккал	№ ТТК
1н/5д Завтрак	Плов из отварной говядины	200	8,73	10	19,28	328	114
	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	3,3	10,2	68	286
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,6	0,54	17,28	104,6	200102
	фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	1
		550	15,13	14,24	56,56	547,6	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	5,98	7,58	20	281	59
	Картофельное пюре	200	7,06	4,54	26,25	214,6	105
	Биточки рыбные с томатным соусом (60/40)	100	4,48	8,1	23,41	156	82
	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0,2	0	6,5	27	286
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Хлеб ржано-праздничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,1	92	200101
		830	24,16	26,3	105,62	863,6	
		1380	39,29	40,54	162,18	1411,2	
	Итого за день:	270	12,72	15,62	19,68	337	96
	Макаронные отварные с маслом, шинцель из овядины с подливом овощным (180/60/30)						
2н/1д Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	282
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	104,6	200102
	Фрукты свеж. (шт)	100	0,4	0,4	9,8	47	1
		615	16,92	16,56	53,26	515,6	
		260	5,63	9,75	12	183	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	9,6	8,28	29,6	205	134
Обед	Плов из птицы	200	0,1	0,01	18,9	73	294
	Напиток яблочный	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,1	92	200101
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	90	3,67	0	0	32,4	1
	Фруктовое пюре (шт.)	810	25,44	24,12	89,96	678,4	
	Итого за день:	1425	42,36	40,68	143,22	1194	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес в гр.	Б	Ж	У	Ккал	№ ТТК
2н/2д Завтрак	Каша рисовая молочная (250/10)	260	7,34	7,35	17,9	208	183
	Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	284
	Бутерброд с маслом сливочным (55/10)	65	3,98	0,72	18,6	118,6	200102
	Кондитерское изделие	28	1,1	5,1	18,6	124,6	1
		553	13,68	13,22	57,35	501,2	
Обед	Салат из свежеты с яблоком	100	0,99	0,36	7,47	48	26
	Суп картофельный с бобовыми и гречками (250/20)	270	6,6	8	17	275	62
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	14,1	13,02	27,6	245	95
	Напиток апельсиновый	200			17,6	67	294
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,1	92	200101
		800	28,13	27,46	99,13	820	
	Итого за день:	1353	41,81	40,68	156,48	1321,2	
		290	11,62	13,35	38,4	385	131
	Каша гречневая рассыпчатая, биточки рубленые из птицы с соусом томатным (200/60/30)	200	0,4	2,3	10,2	69	288
2н/3д Завтрак	Какао с молоком	60	3,6	0,54	17,28	104,6	200102
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	550	15,62	16,19	65,88	558,6	
		250	3,44	3,28	14,48	150	60
	Суп картофельный с крупой	290	14,31	16,7	42,9	428	96
	Макароны отварные с биточками из говядины под соусом (200/60/30)	200	0,3	0,1	10,3	43	2021
Обед	Компот из вишни	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,1	92	200101
	Хлеб ржано-пшеничный для детского с витаминами и железом	30	3,8	2,3	15	53	1
	Шоколад в ассортименте	850	28,29	28,46	112,14	859	
		1400	43,91	44,65	178,02	1417,6	
	Итого за день:						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес в гр.	Б	Ж	У	Ккал	№ ТТК
Зн/4д Завтрак	Плов из отварной говядины	200	8,73	10	19,28	328	114
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	286
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,6	0,54	17,28	104,6	200102
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	1
Обед		550	12,93	10,94	52,86	506,6	
	Суп картофельный с лапшой	250	6,46	8,02	18,01	281	59
	Рагу овощное/гефтели из говядины с рисом (200/60/30)	290	12,6	15,6	40,4	303	141
	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	294
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,1	92	200101
		820	25,6	29,71	106,77	842	
	Итого за день:	1370	38,53	40,65	159,63	1348,6	
	Картофельное пюре с биточками рыбными под белым соусом (200/60/40)	300	9,03	11,97	34,39	339	141
Зн/5д Завтрак	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	284
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3,8	0,56	17,29	116,2	200102
Обед		550	14,09	12,58	53,93	505,2	
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	55
	Каша гречневая с котлетой из говядины и подливом овощным (200/60/40)	300	12,37	13,4	29,7	319,2	175
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	292
	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	200102
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,1	92	200101
		780	25,71	24,53	97,66	794,2	
		1330	39,8	37,11	151,59	1299,4	
	Итого за день:	1401,1	41,486	41,116	362,982	1362,92	
	Среднее значение за период:						

Технолог МКУ Управления образования С.А. Ишмуразина

