

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
им.В.Н.Горшкова с. Маядык
А.В. Камильянов
2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ СОШ ИМ.В.Н.ГОРШКОВА С.МАЯДЫК
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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						
10	Салат из моркови	60	0,8	2,16	6,96	60
80,62	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
Итого за Завтрак		555	19,56	17,15	86,66	591,66
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		705	31,5	27,17	91,27	737,2
Итого за день			102,12	88,64	355,86	2657,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0	35
78,03	Каша манная молочная с маслом	150/5	14,97	16,15	1,97	214,08
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		520	29,53	26,67	57,65	586,78
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом (на мясном бульоне)	200	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано- пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
	Кондитерское изделие	25				
Итого за Обед		700	24,4	22,83	95,23	686,9
Итого за день			107,86	99	305,76	2547,36

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						
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
Итого за Завтрак		500	18,71	9,6	83,87	499,28
Обед						
450,13	Суп картофельный с пшеном	200	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано- пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		695	18,8	20,44	87,92	612,08
Итого за день			75,02	60,08	343,58	2222,72

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						
66	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	16	18	6,7	220
227,7	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
38	Фрукт яблоко (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		595	28,63	27,86	82,38	659,7
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,03	5,67	10,16	100,62
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
196	Компот из изюма	200	2,4	0,1	41,4	171
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		705	21,44	15,85	106,45	650,42
Итого за день			100,14	87,42	377,66	2620,24

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	60	1,12	5,07	6,58	76,37
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
9	Булочка "Веснушка"	50	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		520	13,65	18,89	81,41	554,54
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,09	5,01	13,9	109,77
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
138,06	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		700	19,6	22,2	85,63	623,3
Итого за день			66,5	82,18	334,08	2355,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
211	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
Итого за Завтрак		500	20,48	16,77	83,99	570,56
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы	150	15,21	16,65	37,28	359,21
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
9	Булочка "Шакшинская" (в ассортименте)	100	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		710	23,27	23,28	108,45	738,32
Итого за день			107,98	96,87	468,87	3188,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
8	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	8,1	4,62	8,22	106,8
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
Итого за Завтрак		500	21,6	14,14	80,88	531,05
Обед						
3	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	2,7	5,5	50,4
66,63	Суп-лапша (на мясном бульоне)	200	2,22	4,23	12,49	97,08
97,64	Жаркое по- домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано- пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		695	19,02	21,64	74,24	568,71
Итого за день			40,62	35,78	155,12	1099,76

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,79	Плов из говядины	180	13	16	39	350
285	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
38	Фрукт яблоко (в ассортименте)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		535	18,19	17,07	87,37	578,98
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	200	5,91	4,55	19,49	142,91
40	Котлеты куриные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано-пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		700	25,94	25,03	109,05	766,64
Итого за день			88,26	84,2	392,84	2691,24

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
66	Тефтели куриные с томатным соусом	60/30	16	18	6,7	220
138,21	Картофельное пюре	150	3,51	5,42	23,56	157,53
192	Какао с молоком	200	4	4	22,8	136
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
Итого за Завтрак		555	29,62	31,16	88,45	715,35
Обед						
67,32	Свекольник со сметаной	200/5	2,25	4,93	14,74	112,75
80,62	Биточки рыбные с томатным соусом	60/30	10,18	7,78	2,17	119,99
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано- пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		705	21,38	21,8	87,14	632,79
Итого за день			102	105,92	351,18	2696,28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
7	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	55	4,73	0,66	28,38	139,7
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		520	15,42	13,24	68,93	461,61
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
196	Компот из изюма	200	2,4	0,1	41,4	171
7,01	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	27,5	2,36	0,33	14,19	69,85
2,01	Хлеб ржано- пшеничный	27,5	1,78	0,27	11	53,6
Итого за Обед		705	27,69	24,15	114,03	780,61
Итого за день			43,11	37,39	182,96	1242,22
Итого за период			833,61	777,48	3267,91	23321,54
Итого за период			83,361	77,748	326,791	2332,154