

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 3

ЗАТО г.Межгорье Республики Башкортостан



Утверждено



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ, СВО
на осенне-зимний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	200	8,47	6,95	46,88	283,91	199/1
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	16	11	85	498	
ОБЕД							
	Салат из моркови	60	0,68	4,05	9,53	77,24	19/1
	Свекольник с сметаной	208	2,49	6,11	14,54	122,94	67/1
	Запеканка картофельная с курицей	200	23,04	11,44	35,99	339,10	166/1
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	17,58	75,56	297/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	748	32	23	117	797	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1298	48	33	201	1296	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	150	6,15	6,82	40,09	246,22	200/1
	Кофейный напиток на молоке	200	1,29	1,07	12,68	65,51	286/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	11	9	94	502	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,84	2,19	4,75	42,01	41/1
	Суп картофельный с лапшой	210	3,11	1,79	17,21	97,30	59/1
	домашней						
	Плов с куриным филе	200	18,78	8,36	44,72	329,21	244/1
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,77	77,16	293/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	28	13	124	728	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1300	39	22	219	1230	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	141/1
	Куриное филе тушеное с овощами	100	15,22	2,47	3,87	98,62	302/5
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	26	14	69	503	
ОБЕД							
	Салат Витаминный	60	0,96	3,69	7,14	65,49	7/1
	Суп картофельный с бобовыми	215	7,20	4,98	30,97	197,35	62/1
	и гренками						
	Тефтели с рисом в томатном	100	5,15	7,76	6,85	117,72	1.3/1
	соусе						
	Каша гречневая рассыпчатая	154	8,98	5,42	40,54	246,89	175/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	809	27	23	135	852	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1319	54	36	203	1354	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	150	28,86	13,85	28,83	355,34	227/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Чай с молоком и сахаром	200	1,13	1,03	6,47	39,71	282/1
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	34	16	77	585	
ОБЕД							
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Суп картофельный с крупой	200	3,24	4,04	18,33	122,50	60/1
	пшениной						
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Котлеты рыбные	100	7,61	7,83	16,00	164,84	82/1
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	25	22	127	800	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1345	58	38	204	1385	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	154	8,98	5,42	40,54	246,89	175/1
	Котлета мясная в томатном	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	соусе						
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	504	21	15	89	576	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	60	0,88	3,59	4,42	53,40	33/1
	Щи из свеж. капусты с	208	1,84	6,32	8,63	98,62	52/1
	картофелем						
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	141/1
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	798	22	29	98	742	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1302	42	45	187	1317	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	205	4,79	6,23	39,46	233,03	183/1
	Кисломолочный продукт	100	4,40	3,20	4,00	62,40	277/1
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	12	18	77	521	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,84	3,19	4,75	51,00	41/1
	Суп крестьянский с крупой	210	1,93	6,24	9,54	101,95	64/1
	Пшено						
	Плов с куриным филе	200	18,79	9,17	44,72	336,54	244/1
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,15	0,24	7,97	38,58	292/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	28	20	106	711	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1315	40	38	183	1231	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	18	15	86	552	
ОБЕД							
	Салат из моркови	60	0,68	4,05	9,53	77,24	19/1
	Суп картофельный с бобовыми	215	7,20	4,98	30,97	197,35	62/1
	и гренками						
	Запеканка картофельная с курицей	200	23,04	11,44	35,99	339,10	166/1
	Напиток яблочный.	200	0,10	0,10	12,35	50,70	298/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	36	21	128	847	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1260	54	36	214	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	150	6,01	6,73	32,37	214,06	198/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Чай с молоком и сахаром	200	1,13	1,03	6,47	39,71	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	13	11	81	478	
ОБЕД							
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Суп картофельный с лапшой	210	3,11	1,79	17,21	97,30	59/1
	домашней						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Картофель тушеный	150	5,27	11,33	28,80	238,15	142/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,17	0,02	10,13	41,41	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	23	29	110	791	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1360	36	40	190	1270	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Жаркое по-домашнему	200	20,19	8,11	32,78	284,79	95/1
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Кофейный напиток на молоке	200	1,29	1,07	12,68	65,51	286/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	26	14	79	545	
ОБЕД							
	Салат Витаминный	60	0,96	3,69	7,14	65,49	7/1
	Рассольник домашний	208	2,85	6,52	14,48	127,93	56/1
	Пюре гороховое	155	18,80	5,25	36,09	266,75	170/1
	Котлета мясная в томатном	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	соусе						
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	803	36	26	119	854	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1313	62	40	198	1398	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	150	5,85	5,51	26,96	180,86	185/1
	Масло сливочное	10	0,09	8,10	0,01	73,30	15,11/0
	Чай с сахаром	200	0,11	0,01	6,95	28,37	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	10	15	76	473	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	60	0,88	3,59	4,42	53,40	33/1
	Борщ с капустой и картофелем	208	1,81	5,22	10,86	97,67	55/1
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Котлеты рыбные	100	7,61	7,83	16,00	164,84	82/1
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	18,90	78,30	291/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	803	23	22	128	798	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1363	32	36	204	1270	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	13175	466	364	2003	13153	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1318	47	36	200	1315	