



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №3
ЗАТЮ Г. Межгорье Республика Башкортостан



Утверждено: ООО «АВК»
Кваснин А.В.

**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ
на весенний период**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Категория: 11-18 лет

1 день							
№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
97	Каша "Здоровье"	250/5	9,36	9,89	45,22	307,42	
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	
20	Кондитерские изделия	25	2,5	1,25	22,5	104	
15,11	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141	
	Всего в Завтрак	550	20,1	22,17	111,07	716,52	
	Обед						
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49	480,82	
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141	
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63	
	Всего в Обед	790	28,39	25,09	134,85	884,82	

2 день

№ рел.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ДО7ЕС19	Каша "Дружба" молочная	230/6	7,21	9,35	38,49	267
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
11,29	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Всего в Завтрак	646	12,57	10,46	92,01	516,5
	Обед					
6	Винегрет	60	0,75	6,1	4,4	33
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШКО0026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161
0000303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	14,58	11,88	9,9	198
311	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	79
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	785	27,53	27,58	93,82	686

3 день						
№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г) Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250/5	10,5	11,76	47,45	337,65
20	Кондитерские изделия	25	2,5	1,25	22,5	104
5,51	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0	35
304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
	Всего в Завтрак	550	23,39	18,95	117,97	726,65
	Обед					
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,5	26,84	159
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
183	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
ТТК 1.3	Тфтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,51	13,7	10,65	199,6
319	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	850	27,72	27,98	147,31	945,6

4 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49	480,82
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
	Всего в Завтрак	510	26,92	25,54	95,71	719,82
	Обед					
100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305
146	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
129	Голубцы ленивые с подливом овощным	60/40	5,89	7,16	5,88	111,49
310	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	860	19,45	26,91	143,77	892,49

5 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
205	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,5	10	37,2	269
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
КТ122003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
20	Кондитерские изделия	25	2,5	1,25	22,5	104
5,51	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0	35
	Всего в Завтрак	552	17,39	14,39	95,72	576
	Обед					
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
178	Пюре гороховое	200/7	19,7	7,6	46,3	336
ШК00167	Куриное филе, тушеное с овощами	90	13,59	11	6,2	152
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	830	41,99	24,98	127,67	883

6 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
97	Каша "Здоровье"	250/5	9,36	9,89	45,22	307,42
238	Запеканка из творога со стущ.молоком	100/15	22,14	10,1	26,02	283,52
КТ22003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
	Всего в Завтрак	580	36,26	20,47	107,26	758,94
	Обед					
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49	480,82
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	790	26,99	26,9	137,42	947,82

7 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
191	Каша рисовая молочная вязкая	250/5	7,54	8,82	54,29	326,89
304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
20	Кондитерские изделия	25	2,5	1,25	22,5	104
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
15,11	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Всего в Завтрак	550	17,88	20,6	124,94	746,99
	Обед					
ШКО0026	Рассольник ленинградский с крутой перловой	250	5,93	7,8	17	161
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
227	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
ТТК 1.2	Котлеты мясные с соусом томатным	60/40	12,25	11,4	11	196,6
311	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	79
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	870	32,55	28,2	138,72	946,6

8 день

№ рел.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ДО7ЕС19	Каша "Дружба" молочная	250/6	7,54	8,85	54,29	326,89
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
11,3	Фрукт	150	1,35	0,3	12,15	64,3
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
Всего в Завтрак		666	17,05	12,93	109,66	630,19
Обед						
63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112
10	Рагу овощное с курицей	250	20,03	25,19	27,92	418,54
КТП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		790	28,86	28,47	96,68	761,54

9 день						
№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
146	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
ТТК 1.3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,51	13,7	10,65	199,6
297	Кисломологичный напиток	200	5,7	6,3	7,8	114
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
Всего в Завтрак		580	23,27	27,68	77,37	657,6
Обед						
100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305
183	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
ШК22005	Гуляш из курицы	90	11,41	20,19	3,22	240,27
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		845	32,37	39,69	161,31	1134,27

10 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТТК 1	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	60/40	9,3	11,74	12,46	196,5
227	Макаронные изделия отварные	220/5	8,1	7,2	48,2	295
КТ122003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Всего в Завтрак		575	21,4	19,34	91,76	636
Обед						
1	Огурец соленый консервированный	10	0,08	0,01	0,17	1,09
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,56	7,54	33,01	250
187	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	4,9	4,7	50,2	268
ДО7БЖ19	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	0,32	3,02	1,57	34,76
310	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		845	11,53	8,61	112,1	576,85