Согласовано:
Директор муниципального
общеобразовательного бюджетного
учреждения СОШ с.Суккулово
Муниципального района
Ермекеевский район
Республики Башкортостан
_____Ф.М.Чулпанова
«01» _____2025г.

Утверждаю:
ИП Горбачевская И.И.
_____И.И.Горбачевская
« 01 » сентября 2025г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет, ММС, ОВЗ, детей участников СВО

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
82,00	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	90	7,50	9,30	8,72	178,00
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,60
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
		500	16,31	18,29	67,46	528,60
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
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	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**735**	33,73	27,96	97,75	775,10
Итого за день		**1235**	50,04	46,25	165,21	1303,70

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
528пф	Тефтели куриные в томатном соусе	100	8,20	8,52	3,54	145,00
138,05	Картофельное пюре	150	3,10	6,09	20,10	152,72
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
		500	15,36	15,12	61,33	470,00
Обед						
25,97	Салат из белок.капусты с зел.горош.	60	2,30	5,50	3,10	71,00
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69
118,08	Жаркое по-домашнему с птицей	175	18,00	16,00	15,00	181,0
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,50	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**740**	34,12	26,28	116,07	740,69
Итого за день		**1240**	49,48	41,40	177,40	1210,69

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						
К000*5ш	Каша овсяная молочная жидкая	185	6,8	8,9	28,3	221
ТБ00*8Л	Запеканка из творога со сгущ.мол.	85	13,75	9,9	17,55	215
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
1,10	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтр		**500**	22,95	19,1	72,33	553,9
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,03	5,67	10,16	100,62
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	160	4,81	8,49	21,54	181,60
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,07с	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	45	3,6	0,45	20,7	99
Итого за Обед		**815**	24,49	24,69	98,98	713,70
Итого за день		**1315**	47,44	43,79	171,31	1267,60

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						
БУ0042с	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,6	13,2	173,18
56,14	Борщ со сметаной с мясом птицы	250/10/20	7,58	6,1	10,26	126,92
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		**575**	18,28	16,2	60,94	470
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
53пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	90	13	3,1	9,9	120
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	230
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**780**	25,71	16,81	116,57	718,81
Итого за день		**1355**	43,99	33,01	177,51	1188,81

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						
181,4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	170	4,88	12,58	34,26	252,31
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117
		500	19,88	23,53	80,41	595,31
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,09	5,01	13,9	109,77
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,1	162,58
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**780**	23,29	21,58	105,38	707,44
Итого за день		**1280**	43,17	45,11	185,79	1302,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
211,57	Макаронные изделия с тертым сыром	170	10,02	15,53	35,13	301,65
269	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26	153
1,1	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		500	16,52	20,13	87,43	579,65
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,14	5,76	11,48	107,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	45	3,6	0,5	25	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**725**	24,15	23,31	102,14	711,17
Итого за день		**1225**	40,67	43,44	189,57	1290,82

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						
129,16	Суп картофельный с горохом,мясом птицы и гренками	250/20/20	13,45	4,7	31,6	225,3
БУ000ш	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
1,1	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтр		**520**	18,25	13,6	72,68	489,2
Обед						
25,24	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,49	6,76	8,77	102
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35
118,08	Жаркое по-домашнему с птицей	175	18	16	15	181
294,01	Компот из св.плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	50	4	0,5	27,5	130
421,07с	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	45	3,6	0,45	20,7	99
Итого за Обед		**800**	30,02	29,16	106,47	712
Итого за день		**1320**	48,27	42,76	179,15	1201,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
1,1	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	30	2,4	0,3	16,5	78
401,1	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтр		**508**	16,83	21,88	61,81	557,60
Обед						
3,00	Салат картоф.с зелёным горошком	80	2,60	8,00	8,10	116,00
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63
580,00	Гуляш из мяса птицы	90	14,00	2,00	2,00	79,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**810**	30,37	19,22	104,74	710,03
Итого за день		**1318**	47,20	41,10	166,55	1267,63

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						
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
		510	17,16	15,98	67,26	482,49
Обед						
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	12,12	2,86	16,07	139,0
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**755**	25,98	17,13	119,00	733,35
Итого за день		**1265**	43,14	33,11	186,26	1215,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
493,03	Каша молочная "Дружба" с маслом	165	5,17	9,81	28,05	197,9
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого за Завтрак		**500**	19,85	27,96	71,86	594,9
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,86	7,93	37,14	243,55
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшен.обогащ.витам. для д/п	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**780**	28,28	22,92	124,49	816,13
Итого за день		**1280**	48,13	50,88	196,35	1411,03
Итого за период			461,53	420,85	1795,10	12660,07
Итого за период			46,153	42,085	179,51	1266,007

Согласовано:
Директор муниципального
общеобразовательного бюджетного
учреждения СОШ с.Суккулово
Муниципального района
Ермекеевский район
Республики Башкортостан
_____Ф.М.Чулпанова
«__»_____2025г.

Утверждаю:
ИП Горбачевская И.И.
_____И.И.Горбачевская
« 01 » сентября 2025г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 лет и старше, ММС, ОВЗ, детей участников СВО

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
82,01	Котлета рубленая из птицы с овощным подливом	100	7,6	9,66	9,58	183,33
172,13	Каша гречневая вязкая с маслом	195	6	5,39	27,2	181,18
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
Итого за Завтр		**555**	18,4	15,65	79,48	559,51
Обед						
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,70	9,11	96,86
233,24	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	22,04	20,15	3,24	281,29
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**835**	38,24	31,19	112,71	882,04
Итого за день		**1390**	56,64	46,84	192,19	1441,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
528пф	Тефтели куриные в томатном соусе	100	8,20	8,52	3,54	145,00
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6	0,7	38,5	182
		570	18,25	16,00	81,68	566,18
Обед						
25,98	Салат из белокоч.капусты с зел.горош.	100	3,80	9,10	5,20	118,00
129,14	Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11
118,09	Жаркое по-домашнему с птицей	200	20,71	18,30	17,14	206,85
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,50	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**860**	40,18	33,17	128,83	863,96
Итого за день		**1430**	58,43	49,17	210,51	1430,14

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						
К00004с	Каша овсяная молочная жидкая	205	7,70	9,60	32,40	247,00
ТБ00*8Л	Запеканка из творога со сгущ.мол.	85	13,75	9,9	17,55	215,0
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
Итого за Завтр		**550**	26,25	20,10	92,93	657,90
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,03	5,67	10,16	100,62
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
К00021Л	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	10,40	6,80	45,40	288,00
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
421,07с	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,5	20,7	99
Итого за Обед		**840**	30,08	23,00	122,84	820,10
Итого за день		**1390**	56,33	43,10	215,77	1478,00

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						
БУ0004с	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,70	9,90	30,80	254,00
56,14	Борщ со сметаной и мясом птицы	250/10/20	7,58	6,1	10,26	126,92
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
Итого за Завтрак		**595**	24,88	21	82	545
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
54пф	Котлеты рыбные с томат.соусом	100	12,12	2,86	16,07	139
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	5	0,6	33	156
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4	0,5	23	110
Итого за Обед		**840**	27,39	18,11	140,63	831,7
Итого за день		**1435**	52,27	39,56	222,42	1376,52

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						
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	205	5,7	14,49	39,80	253,00
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00	156
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
Итого за Завтр		**550**	21,90	25,59	94,20	635,00
Обед						
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,3	133,16
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,5	197,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,60	33,00	156
421,07с	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,5	20,7	99
Итого за Обед		**880**	25,39	23,29	119,52	787,64
Итого за день		**1430**	47,29	48,88	213,72	1422,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
211,25	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,76	13,25	49,45	365,16
269,00	Какао с молоком	200	3,7	3,9	26,0	153
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		550	19,86	18,05	112,75	695,16
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,73	Плов из мяса птицы (филе)	240	20,28	28,20	49,77	533,18
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	50	4,0	0,5	23,0	110
Итого за Обед		**800**	30,42	34,96	121,73	920,14
Итого за день		**1350**	50,28	53,01	234,48	1615,30

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						
129,16	Суп картофельный с горохом,мясом птицы и гренками	250/20/20	13,45	4,70	31,60	255,30
БУ000ш	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
Итого за Завтр		**570**	19,05	13,70	78,18	545,20
Обед						
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35
118,09	Жаркое по-домашнему с птицей	200	20,71	18,30	17,14	206,85
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6,0	0,70	38,50	182
421,07*	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	65	5,2	0,7	29,9	143
Итого за Обед		**885**	36,6	33,4	122,1	820,1
Итого за день		**1455**	55,60	47,06	200,28	1365,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Школьное меню

День: среда
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						
131,67	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	23,50	41,47	444,28
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,2	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33,0	156
401,00	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтр		**570**	22,18	31,75	94,38	753,28
Обед						
3,10	Салат картоф.с зелёным горошком	100	3,20	10,00	10,10	145,00
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	1,90	4,95	8,93	88,76
580,10	Гуляш из мяса птицы	100	15,50	2,20	2,20	87,77
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**930**	34,77	22,49	121,59	825,42
Итого за день		**1500**	56,95	54,24	215,97	1578,70

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						
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	10,05	9,58	9,10	162,58
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,90
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
Итого за Завтр		**560**	19,30	16,96	81,74	557,76
Обед						
67,04	Свекольник со сметаной	260	2,74	5,79	18,31	136,81
54пф	Котлеты рыбные с томатным соусом	100	12,12	2,86	16,07	139,0
175,12	Каша гречневая вязкая с маслом	185	5,71	5,11	25,76	171,65
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95
420,08	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	70	6,0	0,70	38,50	182
421,07с	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	45	3,6	0,5	20,7	99
Итого за Обед		**860**	30,17	14,91	142,84	823,46
Итого за день		**1420**	49,47	31,87	224,58	1381,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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						
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	210	6,51	11,37	35,11	269,65
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,07	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	60	4,8	0,6	33	156
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ТБ0029	Сырники из творога с повидлом	85	11,4	10,5	11,7	187
Итого за Завтрак		**565**	22,79	29,72	89,92	718,65
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,50	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	100	10,05	9,58	9,10	162,58
211,07	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,74	4,54	49,42	269,65
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	27,50	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		**845**	31,06	19,73	142,80	871,79
Итого за день		**1410**	53,85	49,45	232,72	1590,44
Итого за период			537,11	463,18	2162,64	14679,80
Итого за период			53,71	46,32	216,26	1467,98