

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МБОУ Гимназия №1 с. Верхнеяркеево

А.Р. Насретдинова

**Примерное двухнедельное меню для организации горячего
питания обучающихся получающих начальное образование
по МБОУ Гимназия №1 с.Верхнеяркеево муниципального района
Илишевский район на 2021 – 2022 год**

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						
6	Салат из капусты помидоров и огурцов	80	1,8	6,9	3,3	82
40/Д11СТ13	Рыбные котлеты с соусом	60/35	9,35	5,58	11,10	133,00
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39
	Сок фруктовый 0,2 л * 2	400	2	0,4	40,4	184
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	3	0,6	21,6	105
338,00	Груша	150	1	0,5	15,5	70
Итого за Завтрак		1040	23	23	141	878

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						
3,00	Огурцы порционные	30	0,00	0,00	0,00	3,00
183,00	Каша манная молочная	38	3,80	5,90	17,60	138,00
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
420,06	Хлеб пшеничный	50	3	0,6	21,6	105
476,01	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	215	6,62	3,88	28,57	175,69
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,03	5,67	10,16	100,62
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		1018	20	20	115	735

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
39/Д11СТ13	Биточки мясные с томатным соусом	60/35	11,35	9,6	12,10	185,00
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
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
	Сок фруктовый 0,2 л * 2	400	2	0,4	40,4	184
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		1020	27	22	143	894

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9,0	Салат из свежих огурцов	80	0,70	3,60	2,40	44,0
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	3	0,6	21,6	105
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,03	5,67	10,16	100,62
469,02	Фрикадельки мясные	30	4,62	4,92	3,98	78,8
Итого за Завтрак		873	34	30	82	739

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						
6	Салат из капусты помидоров и огурцов	80	1,8	6,9	3,3	82
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	134	4,13	3,97	18,61	126,54
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	100	9,97	11,9	8,87	182,53
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
420,06	Хлеб пшеничный	50	3	0,6	21,6	105
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
338,00	Груша	150	1	0,5	15,5	70
Итого за Завтрак		824	26	30	93	755

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						
13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	3	0,6	21,6	105
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
17/Д11СТ13	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/30	10,35	12,58	10,10	196,00
	Сок фруктовый 0,2 л * 2	400	2	0,4	40,4	184
338,00	Груша	150	1	0,5	15,5	70
Итого за Завтрак		1050	26	37	134	995

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реп	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
106,00	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	7,30	10,40	8,50	157,60
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	134	4,13	3,97	18,61	126,54
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
420,06	Хлеб пшеничный	50	3	0,6	21,6	105
	Мандарины	125	1,0	0,3	9	48
476,01	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		669	21	24	89	667

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9,0	Салат из свежих огурцов	80	0,70	3,60	2,40	44,0
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Булочка	100	8,00	10,20	38,60	357,0
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
Итого за Завтрак		735	28	38	126	1036

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
420,06	Хлеб пшеничный	50	3	0,6	21,6	105
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
338,00	Груша	150	1	0,5	15,5	70
Итого за Завтрак		730	21	22	96	680

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	4,86	6,72	26,35	185,91
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	3	0,6	21,6	105
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Мандарины	125	1,0	0,3	9	48
476,01	Йогурт	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		730	15	24	76	592
Итого за период			242,33	269,67	1093,21	7971,90
Итого за 10 дней			242,33	269,67	1093,21	7971,90