

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 3

ЗАТО г.Межгорье Республики Башкортостан



Утверждаю:



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

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,93	10,14	45,10	311,43	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	600	17	14	83	526	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	100	1,46	3,34	8,33	69,10	41/1
	Свекольник с сметаной	258	3,12	7,64	18,17	153,79	67/1
	Запеканка картофельная с	200	23,04	11,44	35,99	339,10	166/1
	курицей						
	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	838	33	23	119	820	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1438	51	37	202	1346	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	205	7,08	10,02	37,20	267,33	200/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,76	13,03	75,10	287/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	12	13	92	533	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	100	1,13	5,09	15,90	113,88	19/1
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,90	4,35	21,51	140,72	59/1
	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 витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	30	19	148	883	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1455	43	32	240	1416	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	200	7,12	10,39	35,25	263,03	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
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	29	19	88	634	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с солёными	100	1,26	10,08	6,76	122,82	27/1
	огурцами						
	Суп картофельный с бобовыми	265	9,04	6,21	39,01	248,10	62/1
	и гренками						
	Тефтели из говядины с рисом	100	9,74	17,10	11,66	239,52	105/1
	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,02	8,00	54,26	337,06	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	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	39	42	169	1211	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1545	68	61	257	1845	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая 4	207	7,81	8,00	22,10	191,67	194/1
	Запеканка из творога	100	17,67	8,34	15,63	208,30	227/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,81	1,71	7,47	52,55	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	557	30	18	72	576	
ОБЕД							
	Икра свекольная	100	1,72	8,15	10,79	123,32	47/1
	Суп картофельный с крупой	250	3,90	5,24	22,05	150,87	60/1
	пшенной						
	Макаронные изделия отварные	205	9,15	5,91	52,51	299,83	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	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	955	30	28	156	999	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1512	60	47	228	1576	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,02	8,00	54,26	337,06	175/1
	Котлеты из говядины	100	11,39	15,58	13,80	241,07	97/1
	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						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	27	24	105	743	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	100	1,48	5,63	7,40	86,32	33/1
	Щи из свеж. капусты с	258	2,30	7,89	10,78	123,29	52/1
	картофелем						
	Картофельное пюре	200	7,12	10,39	35,25	263,03	141/1
	Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	5,94	13,52	165,21	132/1
	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	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	958	32	31	125	907	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1513	58	55	231	1650	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	255	8,41	9,70	56,10	345,37	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	615	16	21	94	633	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	100	1,46	4,34	8,33	78,09	41/1
	Суп крестьянский с крупой	260	2,42	7,80	11,93	127,45	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	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	30	23	120	803	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1475	46	44	214	1436	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные	205	9,15	5,91	52,51	299,83	212/5
	с маслом						
	Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	5,94	13,52	165,21	132/1
	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	555	27	12	105	636	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	100	1,13	5,09	15,90	113,88	19/1
	Суп картофельный с бобовыми	265	9,04	6,21	39,01	248,10	62/1
	и гренками						
	Картофель тушеный	200	6,99	15,10	38,26	316,85	142/1
	Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	5,94	13,52	165,21	132/1
	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	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	965	38	33	166	1117	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1520	65	46	271	1753	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,07	8,64	36,40	255,71	198/1
	Запеканка из творога	100	17,67	8,34	15,63	208,30	227/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,81	1,71	7,47	52,55	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	31	19	87	640	
ОБЕД							
	Икра свекольная	100	1,72	8,15	10,79	123,32	47/1
	Суп картофельный с лапшой	250	3,90	4,35	21,51	140,72	59/1
	домашней						
	Запеканка картофельная с	200	23,04	11,44	35,99	339,10	166/1
	курицей						
	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	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	35	25	125	867	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1400	66	44	212	1507	

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	100	1,72	8,15	10,79	123,32	47/1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,76	13,03	75,10	287/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	27	18	84	607	
ОБЕД							
	Салат картофельный с солеными огурцами	100	2,60	8,77	14,24	146,44	37/1
	Рассольник домашний	258	3,52	7,75	18,04	155,82	56/1
	Пюре гороховое	185	22,55	6,30	43,30	320,10	170/1
	Котлеты из говядины	100	11,39	15,58	13,80	241,07	97/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	943	46	39	148	1133	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1493	73	58	231	1739	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная	207	9,60	8,80	38,10	270,07	185/1
	вязкая 2						
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	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						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	617	13	18	87	562	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	100	1,48	5,63	7,40	86,32	33/1
	Борщ с капустой и картофелем	258	2,22	6,13	13,52	118,06	55/1
	Макаронные изделия отварные	205	9,15	5,91	52,51	299,83	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	50	3,30	0,60	19,95	98,40	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	963	27	27	155	969	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1580	41	45	242	1531	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14931	570	468	2328	15798	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1493	57	47	233	1580	