



Утверждаю
Директор МОБУ СОШ
с. Кистенли-Богданово
Максимова А. Ф.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся
с 5 по 11 классов ММС и детей ОВЗ с 5 по 11 классы

ню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 5 по 11 классов ММС и ОВЗ с 5

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	180	4,55	7,85	46,75	275,63
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	Фрукты свежие	180	1,42	0,31	35,21	149
			20,15	16,44	121,33	713
Итого за Завтрак						
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,10	6,08	9,20	101,00
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с	180/5	6,98	5,20	44,50	252,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Сок натуральный для детского питания	200				
			33,73	27,96	97,75	775,10
			53,88	44,92	219,50	1488,10
Итого за Обед						
Итого за день						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
649,09	Морковь отварная с растительным	30	0,42	1,83	2,25	27,59
78,03	Омлет запеченный с сыром	180	17,96	19,38	2,36	256,90
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
	Булочные изделия	100	7,1	11,4	54,3	351
Итого за Завтрак			32,74	36,32	101,10	870,17
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом и	250/15	8,28	4,85	35,17	219,60
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	180	15,55	18,29	14,42	285,4
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный	25	2	0,25	13,75	65
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88

Итого за Обед		29,71	26,90	111,19	807,96
Итого за день		62,45	63,22	212,29	1678,13

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с	180/5	6,98	5,17	44,50	252,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	Сок натуральный для детского питания	200				
Итого за Завтрак			20,95	17,57	90,85	605,03
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыба, тушеная с овощами (филе	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Фрукты свежие	180	1,42	0,31	35,21	149
Итого за Обед			24,04	22,39	151,63	901,33
Итого за день			44,99	37,78	242,48	1506,36

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным	130/10	27,27	10,00	24,61	302,3
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38,59	Яблоко	180	0,7	0,7	17,64	84,60
			32,03	17,00	79,83	609,66
Итого за Завтрак						
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			23,87	23,22	95,86	686,05
Итого за день			55,90	40,22	175,69	1295,71

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с	200/10	6,1	13,28	43,00	316,63
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
	Булочные изделия	100	7,1	11,4	54,3	351
Итого за Завтрак			22,66	30,99	136,25	921,03
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со	250/10	2,61	6,26	17,4	137,20
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Сок натуральный для детского питания	200				
			23,31	22,68	105,58	718,31
Итого за Обед			45,97	53,67	241,83	1639,34
Итого за день						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,79	15,69	41,33	296,84
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	85
			16,55	22,69	96,23	603,32
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Кондитерские изделия	100	7,4	9,8	74,4	418
Итого за Обед			31,15	33,01	173,54	1116,17
Итого за день			47,70	55,70	269,77	1719,49

2664,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,78	4,60	21,53	146,37
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
	Кондитерские изделия	50	3,7	4,9	37,2	209
			23,6	25,3	104,1	741
Итого за Завтрак						
Обед						
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37
66,63	Суп-лапша	250	2,78	5,29	15,61	121,40
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	фрукты свежие	150	1,18	0,26	29,34	124
Итого за Обед			23,8	25,6	128,5	837,8
Итого за день			47,5	50,9	232,6	1579,2

3174,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,91	18,57	41,45	339,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,4	0,3	16,5	78
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88
38	Яблоко	180	0,7	0,7	16,6	85
Итого за Завтрак			20,07	25,37	84,63	595,20
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	194,00	5,14	8,97	90,79
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	Макаронные изделия отварные с	180/5	7,00	5,17	44,49	252,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед			221,18	26,14	107,02	778,32
Итого за день			48,80	50,48	189,86	1355,40

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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,78	29,5	196,91
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак			19,54	19,69	69,65	535,82
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,81	6,16	18,43	140,94
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
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 пшеничный обогащенный	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Сок натуральный для детского питания	200				
Итого за Обед			23,10	23,61	118,06	777,27
Итого за день			42,64	43,30	187,71	1313,10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,43	8,89	34,85	245,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	Кисломолочный продукт для детского	100	3,2	3,2	4,5	62
	Фрукты свежие	180	1,42	0,31	35,21	149
Итого за Завтрак			16,96	22,71	106,67	701,38
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
211,47	Макаронные изделия отварные, с	200/10	8,75	8,26	55,71	365,38
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского	40	3,2	0,4	18,4	88
	Кондитерские изделия	50	3,7	4,9	37,2	209
Итого за Обед			34,87	28,15	180,26	1146,46
Итого за день			51,83	50,86	286,93	1847,84
Итого за период за 10 дней			501,64	491,09	2258,61	15422,63