

Директор МАОУ СОШ № 3

ЗАО г.Межгорье Республики Башкортостан



Утверждено



**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, СВО
и платной категории
на осенне-зимний период.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	250	10,27	7,83	55,44	333,27	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	18	11	93	548	
ОБЕД							
	Салат из моркови	100	1,13	7,08	15,90	131,86	19/1
	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	27	127	883	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1438	51	39	220	1431	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	200	9,12	8,01	60,73	351,37	200/1
	Кофейный напиток на молоке	200	1,29	1,07	12,68	65,51	286/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	14	10	115	607	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	100	1,46	3,34	8,33	69,10	41/1
	Суп картофельный с лапшой	250	3,90	4,35	21,51	140,72	59/1
	домашней						
	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	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	31	17	140	838	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1450	45	27	255	1445	

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
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	28	16	78	567	
ОБЕД							
	Салат Витаминный	100	1,59	6,14	11,89	109,19	7/1
	Суп картофельный с бобовыми	265	9,04	6,21	39,01	248,10	62/1
	и гренками						
	Тефтели с рисом в томатном	100	5,15	7,76	6,85	117,72	1.3/1
	соусе						
	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	34	29	169	1075	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1530	62	45	247	1642	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	200	38,83	19,16	40,92	491,45	227/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	Чай с молоком и сахаром	200	1,13	1,03	6,47	39,71	282/1
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	44	21	89	721	
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
	пшениной						
	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	1555	73	50	245	1721	

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
	Котлета мясная в томатном	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	соусе						
	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	24	18	102	666	
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
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	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	26	35	120	903	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1513	49	53	222	1568	

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	6,23	7,84	49,45	293,28	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	14	20	87	581	
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	44	42	207	1384	

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						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	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	21	17	99	631	
ОБЕД							
	Салат из моркови	100	1,13	7,08	15,90	131,86	19/1
	Суп картофельный с бобовыми	265	9,04	6,21	39,01	248,10	62/1
	и гренками						
	Запеканка картофельная с	200	23,04	11,44	35,99	339,10	166/1
	курицей						
	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	865	40	26	150	992	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1420	60	43	250	1623	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	200	8,42	7,91	44,34	282,12	198/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Чай с молоком и сахаром	200	1,13	1,03	6,47	39,71	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ФРУКТ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	16	13	93	546	
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						
	Котлета куриная с овощным	100	8,41	10,46	8,28	160,88	1/0
	соусом						
	Картофель тушеный	200	6,99	15,10	38,26	316,85	142/1
	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	950	27	39	136	1005	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1560	43	52	228	1552	

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 молоке	200	1,29	1,07	12,68	65,51	286/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	26	18	83	597	
ОБЕД							
	Салат Витаминный	100	1,59	6,14	11,89	109,19	7/1
	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
	Котлета мясная в томатном	100	8,53	9,57	10,89	163,74	1.2/0
	соусе						
	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	943	43	31	143	1018	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1493	69	49	226	1615	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	200	7,98	8,14	35,71	248,06	185/1
	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						
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	12	17	84	540	
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	1573	39	44	240	1509	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15007	536	443	2341	15491	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1501	54	44	234	1549	