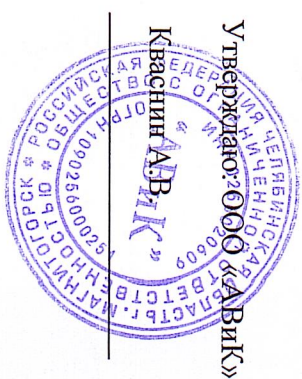




Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №3
ЗАТО г. Межгорье Республики Башкортостан

**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 классы
для детей категории Родительская плата
на весенний период**



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Категория: платники

1 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
183	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
ТТК 1.2	Котлеты мясные с соусом томатным	60/40	12,25	11,4	11	196,6
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
	Всего в Завтрак	565	31,61	22,18	100,42	731,6
	Обед					
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49	480,82
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	790	28,39	25,09	134,85	884,82

2 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕС19	Каша "Дружба" молочная	230/6	7,21	9,35	38,49	267
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
11,29	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Всего в Завтрак		646	12,57	10,46	92,01	516,5
	Обед					
6	Винегрет	60	0,75	6,1	4,4	33
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00026	Рассольник ленинградский с крутой перловой	250	5,93	7,8	17	161
0000303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	14,58	11,88	9,9	198
311	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	79
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		785	27,53	27,58	93,82	686

3 день

№ рсц.	Приём пищи.	Вес	Пищевые вещества (г)			Энерг.
	наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
192	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250/5	10,5	11,76	47,45	337,65
20	Кондитерские изделия	25	2,5	1,25	22,5	104
5,51	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0	35
304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
	Всего в Завтрак	550	23,39	18,95	117,97	726,65
	Обед					
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,5	26,84	159
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
183	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
ТТК 1.3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,51	13,7	10,65	199,6
319	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	850	27,72	27,98	147,31	945,6

4 день

№ рел.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49	480,82
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
	Всего в Завтрак	510	26,92	25,54	95,71	719,82
	Обед					
100	Суп картофельный с лапшой домашней (ТФ)	250	2,83	11,67	48,33	305
146	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
129	Голубцы ленивые с подливом овощным	60/40	5,89	7,16	5,88	111,49
310	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	860	19,45	26,91	143,77	892,49

5 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
205	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,5	10	37,2	269
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
КТ22003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
20	Кондитерские изделия	25	2,5	1,25	22,5	104
5,51	Сыр (порционно)	10	2,63	2,66	0	35
Всего в Завтрак		552	17,39	14,39	95,72	576
Обед						
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
178	Пюре гороховое	200/7	19,7	7,6	46,3	336
ШК00167	Куриное филе, тушеное с овощами	90	13,59	11	6,2	152
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		830	41,99	24,98	127,67	883

6 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
97	Каша "Здоровье"	250/5	9,36	9,89	45,22	307,42
238	Запеканка из творога со стущ.молоком	100/15	22,14	10,1	26,02	283,52
КТ122003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
	Всего в Завтрак	580	36,26	20,47	107,26	758,94
	Обед					
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225
48	Плов из курицы	250	18,76	21,76	52,49	480,82
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	790	26,99	26,9	137,42	947,82

7 день

№ рец.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
146	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
ТТК1.4	Котлета рыбная	60/5	10,32	11,48	9,69	179,4
304	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
	Всего в Завтрак	545	22,58	21,96	87,11	632,4
	Обед					
ШКО0026	Рассольник ленинградский с крутой перловой	250	5,93	7,8	17	161
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
227	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
ТТК 1.2	Котлеты мясные с соусом томатным	60/40	12,25	11,4	11	196,6
311	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,02	18,9	79
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	870	32,55	28,2	138,72	946,6

8 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ДО7ЕС19	Каша "Дружба" молочная	250/6	7,54	8,85	54,29	326,89
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
11,3	Фрукт	150	1,35	0,3	12,15	64,3
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
	Всего в Завтрак	666	17,05	12,93	109,66	630,19
	Обед					
63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112
10	Рагу овощное с курицей	250	20,03	25,19	27,92	418,54
КТ122003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	790	28,86	28,47	96,68	761,54

9 день

№ реч.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
146	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
ТТК 1.3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,51	13,7	10,65	199,6
297	Кисломологичный напиток	200	5,7	6,3	7,8	114
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
Всего в Завтрак		580	23,27	27,68	77,37	657,6
Обед						
100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305
183	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296
ШК22005	Гуляш из курицы	90	11,41	20,19	3,22	240,27
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	1,47	0,3	13,44	63
Всего в Обед		845	32,37	39,69	161,31	1134,27

10 день

№ рел.	Приём пищи. наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ТТК 1	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	60/40	9,3	11,74	12,46	196,5
227	Макаронные изделия отварные	220/5	8,1	7,2	48,2	295
КТ22003	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Всего в Завтрак	575	21,4	19,34	91,76	636
	Обед					
1	Огурец соленый консервированный	10	0,08	0,01	0,17	1,09
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,56	7,54	33,01	250
187	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	4,9	4,7	50,2	268
Д07БЖ19	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	0,32	3,02	1,57	34,76
310	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69
ТТК1.1	Хлеб пшеничный обогащ для детского питания	60	4,56	0,48	29,52	141
ТТК1.2	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	1,47	0,3	13,44	63
	Всего в Обед	845	11,53	8,61	112,1	576,85