

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы МОКУ СОШ с. Узянбаш
Шагимуратова Н.М.



**ОСНОВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МОКУ СОШ с. Узянбаш**
для обучающихся 5-9 классов
(сезон весна-лето)
Пищевые блоки на сырье

Основное организованное 20 дневное меню для категории: Школа 11-18 Меню 5-11 кл.

1 неделя

"Утверждаю"

12.04.21 - 26.04.21

Заведующая

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	100	102	Запеканка из творога	220/20	227	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	100	102	Огурец свежий порционный	20		Помидор порционный	20	0
Котлеты рубленные из птицы	80	136	Кофейный напиток на молоке	200	286	Каша молочная "Дружба"	200/5	200	Котлеты или биточки рыбные	80	82	Плов из отварной говядины	230	114
Макаронные изделия отварные	200/5	215	Хлеб пшеничный	40		Булочка домашняя	60	272	Картофельное пюре	200	141	Чай с молоком и сахаром	200	283
Хлеб пшеничный	40		Яблоко	100		Какао с молоком	200	288	Чай с лимоном и сахаром	200	284	Хлеб пшеничный	40	
Чай с сахаром	200	282				Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Сок в индивидуальной упаковке	1	
Сок в индивидуальной упаковке	1					Сок в индивидуальной упаковке	1		Мандарины	100				
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
						Напиток из плодов шиповника	200	297						

Основное организованное 20 дневное меню для категории: Школа 11-18 Меню 5-11 кл.

2 неделя

"Утверждаю"

12.04.21 - 26.04.21

Заведующая

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	100	102	Пирожки печеные с картофелем	70	252	Помидор порционный	20	0	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) пита	100	102	Ватрушка с творогом	70	263
Биточки из говядины паровые	80	107	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	197	Котлеты рубленные из птицы	80	136	Тефтели из говядины с рисом	80/30	105	Каша пшенная молочная жидкая	250/5	198
Макаронные изделия отварные	200/5	215	Кофейный напиток на молоке	200	286	Картофельное пюре	200	141	Макаронные изделия отварные	200/5	215	Чай с лимоном и сахаром	200	284
Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Чай с лимоном и сахаром	200	284	Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40	
Чай с сахаром	200	282	Банан	200		Хлеб пшеничный	40		Какао с молоком	200	288	Сок в индивидуальной упаковке	1	
Сок в индивидуальной упаковке	1					Сок в индивидуальной упаковке	1		Хлеб пшеничный	40				
									Мандарины	100				

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
день 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			26,00	24,00	93,00	696,00		1,00			142,0			4,00
	ЗАВТРАК		101,16	71,46	300,19	2244,15	0,76	16,542			122,21			10,23
100102/	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
136/1	Котлеты рубленные из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,062			18,29			2,12
215/1	Макаронные изделия отварные	200/5	7,87	6,00	50,15	285,03	0,12				15,17			1,15
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,48		0,020			0,07			0,01
день 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			55,00	26,00	100,00	849,00		13,00			598,0			4,00
227/1	Запеканка из творога	220/20	48,51	21,84	54,75	605,56	0,13	1,361			449,89			1,43
286/1	Кофейный напиток на молоке.	200	3,17	3,25	15,95	105,77	0,05	1,300			122,21			0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,000			16,00			2,20
день 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,00	22,00	137,00	823,00		203,00			385,0			3,00
100102/	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
200/1	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,45	7,75	35,04	235,61	0,13	1,339			131,63			0,83
272/1	Булочка домашняя	60	4,37	7,12	37,18	230,18	0,07				11,60			0,58
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	0,04	1,300			120,74			0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
	ОБЕД		0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	200,000			12,60			0,66
297/1	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	200,000			12,60			0,66

№ рек.	Прим. пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г/мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
день 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,00	15,00	74,00	512,00		37,00			122,0			3,00
	ЗАВТРАК		160,74	155,33	663,23	4706,38	1,90	98,522			###,##			23,12
1/1	Огурец свежий порционный	20	0,18	0,03	0,48	2,83	0,01	1,750			4,25			0,13
62/1	Котлеты или биточки рыбные	80	11,30	8,28	14,41	177,55	0,10	0,561			53,38			0,80
141/1	Картофельное пюре	200	4,38	6,75	28,42	196,94	0,22	34,603			55,98			1,58
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	Мандарины	100												
д/п/п/с - ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,00	21,00	81,00	617,00		6,00			93,0			4,00
0/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,57	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14
114/1	Пюре из отварной говядины	230	18,79	19,19	48,33	440,81	0,11	2,050			22,87			2,90
203/1	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,36	69,99	0,02	0,650			60,33			0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
д/п/п/с - ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			29,00	21,60	99,00	769,00					164,0			4,50
100102/	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
107/1	Биточки из говядины паровые	80	15,87	22,37	10,06	304,72	0,07	0,312			40,26			2,23
215/1	Макаронные изделия отварные	200/5	7,87	6,00	50,15	286,03	0,12				15,17			1,15
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
день 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,00	16,00	145,00	814,00		9,00			278,0			2,00
252/1	Пирожки печеные с картофелем	70	4,77	4,72	31,71	188,15	0,09	8,050			17,32			0,87

№ реп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
197/1	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,89	7,39	39,60	248,37	0,07	1,365			130,55			0,54
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	0,05	1,300			122,21			0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	Банан	200	3,00	0,20	38,40	178,00								
день 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			20,00	23,00	73,00	586,00		39,00			85,0			4,00
0/1	Помидор порционный	20	0,17	1,03	0,57	12,20	0,01	3,750			2,10			0,14
136/1	Котлеты рубленные из птицы	80	12,60	15,32	13,19	240,91	0,07	1,052			18,28			2,12
141/1	Картофельное пюре	200	4,38	6,75	29,42	195,94	0,22	34,603			55,98			1,58
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
день 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			27,00	33,00	93,00	772,00		5,00			258,0			3,00
100102/	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания	10	2,63	2,66		34,46		0,070			100,00			0,07
105/1	Тефтели из говядины с рисом	80/30	11,17	20,84	12,78	263,11	0,06	3,458			15,74			1,81
215/1	Макаронные изделия отварные	200/5	7,09	5,18	45,20	255,78	0,11				13,60			1,03
288/1	Какао с молоком	200	3,38	3,50	14,68	104,58	0,04	1,300			120,74			0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	Мандарины	100												
день 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,00	15,00	107,00	646,00		2,00			220,0			3,00
263/1	Ватрушка с творогом	70	8,88	4,28	31,72	200,89	0,07	0,100			45,59			0,72
198/1	Каша пшенная молочная жидкая	250/5	9,45	10,03	45,24	309,04	0,26	1,538			166,32			1,51
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			263,00	227,00	993,00	7074,00	3,00	315,00			2343,0			34,00
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			26,00	23,00	99,00	707,00		32,00			234,0			3,00
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,80	28,90	56,10									

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях Под ред. С.ВС.В. Маслова, 2015