

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *д. Кураев*
З.И. Сметанкина З.И.
Дата *1.04.2020г*

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Дата *1/11. 2020г*

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
из ММС, 1-4 классы, дети с ОВЗ и инвалиды,
дети участников СВО
с 12 лет и старше
в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях
МР Альшеевский район РБ.

(весна)

ШколаУтвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

12 лет и старше

дата

1

день

4

месяц

2026

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	185	10	7	45	288	65,02	84,47
				Котлеты Ладушки	60	6	10	12	194	486,02	
				гор.напиток	200			9	40	92,02	
				хлеб	55	4	1	27	135	207,01	
				фрукты							
				Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
				итого	540	21	21	96	686		84,47
1	1	Обед		закуска							92,64
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							
				напиток							
				хлеб бел.							
				хлеб черн.							
1	1	Итого за день:			0	0	0	0	0		92,64
					540	21	21	96	686		177,11
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	185	4	5	26	164	107,01	84,47
				Куры отварные(бедро)	70	18	15		229	521	
				гор.напиток	200			9	40	92,02	
				хлеб	65	4		50	155	3,04	
				фрукты							
				Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
				итого	550	26	21	87	610		84,47
1	2	Обед		закуска							92,64
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							
				напиток							
				хлеб бел.							
				хлеб черн.							
1	2	Итого за день:			0	0	0	0	0		92,64
					550	26	21	87	610		177,11
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия с тертым сыром	190	9,65	7,98	44,5	287,8	77,04	84,47
				Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	92	191	
				гор.напиток	200			9	40	92,02	
				хлеб	50	4	1	24	123	207	
				фрукты							
				Печенье Сказка	15	1,1	1,8	9,9	60,3	132	
				итого	655	16,15	10,98	113,8	603,1		84,47
1	3	Обед		закуска							92,64
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							
				напиток							
				хлеб бел.							
				хлеб черн.							
1	3	Итого за день:			0	0	0	0	0		92,64
					655	16,15	10,98	113,8	603,1		177,11
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	64,2	84,47
				гор.напиток	210	1		21	89	102,23	
				хлеб	55	4	1	27	135	207,1	
				фрукты							
				Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	5,04	
				итого	525	19	25	101	665		84,47
1	4	Обед		закуска							92,64
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							
				напиток							
				хлеб бел.							
				хлеб черн.							
1	4	Итого за день:			0	0	0	0	0		92,64
					525	19	25	101	665		177,11
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	184,5	5	8	30	200	72,01	84,47
				гор.напиток	200			9	40	92,02	
				хлеб	55	4	1	27	135	207,1	
				фрукты							
				Букены с картофелем/ печенье Шаргалка	100	1	1	15	67	112	
				итого	539,5	10	10	81	442		84,47
1	5	Обед		закуска							92,64
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							
				напиток							
				хлеб бел.							
				хлеб черн.							
1	5	Итого за день:			0	0	0	0	0		92,64
					539,5	10	10	81	442		177,11
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	185	7	4	44	246	77,02	84,47
				Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61,06	
				гор.напиток	207			10	42	94,02	
				хлеб	50	4	1	24	123	207	
				фрукты							
				Соус томатный	50	1	3	3	34	593,07	