

«Утверждаю»

Директор

Гузаеров А.Х



Handwritten signature in blue ink.

Двухнедельное меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с.Ябалаково на 2023-2024 у.г

Двухнедельное меню для обучающихся в МБОУ СОШ с. Ябалаково в возрасте 7-11 лет

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11,00	10,15	171,00
38	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	6,40	6,93	34,30	237,00
274	Чай витаминизированный	200	0,2		10,0	38
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		506	21,11	18,23	69,05	518,60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
365	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,80
13	Яйцо отварное	40	2,10	1,90	0,10	49,60
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,90	15,78	41,44	399,78
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Йогурт для детского питания 3,2% жирности.	100	3,2	3,0	9,2	80

Итого за Завтрак	585	24,78	26,75	80,73	716,40
------------------	-----	-------	-------	-------	--------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,1	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	Котлеты из птицы (куриные) с овощным подливом	90	12,08	11,0	10,15	171,00
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,27	5,38	46,35	263,1
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40	0	54,6
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
Итого за Завтрак		601	26,74	24,16	87,21	603,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
145	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	26,40	19,00	33,80	408
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,62	4,53	8,12	80,10
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		708	32,22	25,83	83,66	697,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,1	6,62	32,61	210,13
274	Чай витаминизированный	200			8,7	34
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,40	0	54,6
	Йогурт для детского питания 3,2% жирности.	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		550	14,20	14,32	65,11	451,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213	Макароны ,запеченные с сыром	160	7,61	12,62	26,13	245,62
189	Биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11,00	10,15	171,00
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73

365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66,00
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		590	22,69	31,52	69,88	637,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
202	Тефтели из говядины с рисом	90	8,40	13,28	10,07	193,38
138,21	Картофельное пюре	200	4,40	6,77	29,50	196,91
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2% жирности.	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		555	18,52	23,35	82,77	622,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
179	каша " Артек" молочная вязкая	180/5	7,50	7,10	68,90	365,00
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,83	28,57	175,69

102	Каша "Дружба"	150/5	4,95	6,30	26,53	182,30
283	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2	0,3	14,6	73
365	Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,10	66,0
42	Сыр (порциями)	10	2,60	2,65	0,35	35,56
	Йогурт для детского питания с белком йодированным молочным "Биойод" для школьного и дошкольного возраста с клубникой 3,2% жирности.	100	3,2	3,0	9,2	80
Итого за Завтрак		505	13,33	19,45	59,88	471,86