

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 3

ЗАТО г.Межгорье Республики Башкортостан



Утверждаю:



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ
на зимне-весенний период.**

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,96	9,09	36,29	258,86	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	550	15	13	74	473	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,84	2,19	4,75	42,01	41/1
	Свекольник с сметаной	208	2,49	6,11	14,54	122,94	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	748	32	21	112	762	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1298	47	33	186	1235	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	154	5,31	8,12	28,39	207,81	200/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,76	13,03	75,10	287/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	554	11	11	83	473	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	60	0,68	3,05	13,49	84,09	19/1
	Суп картофельный с лапшой домашней	210	3,11	1,79	17,21	97,30	59/1
	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 витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	28	14	133	770	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1304	38	25	216	1244	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	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
	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62	609/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	27	16	79	570	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с солёными	60	0,76	6,04	4,07	73,78	27/1
	огурцами						
	Суп картофельный с бобовыми	215	7,20	4,98	30,97	197,35	62/1
	и гренками						
	Тефтели из говядины с рисом	100	9,74	17,10	11,66	239,52	105/1
	Каша гречневая рассыпчатая	154	8,98	5,42	40,54	246,89	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	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	809	32	34	136	982	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1334	59	50	215	1552	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая 4	155	5,87	6,06	16,64	144,64	194/1
	Запеканка из творога	100	17,67	8,34	15,63	208,30	227/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,81	1,71	7,47	52,55	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	28	17	67	529	
ОБЕД							
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Суп картофельный с крупой	200	3,24	4,04	18,33	122,50	60/1
	пшениной						
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	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	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	25	22	127	800	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1300	53	38	193	1329	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	154	8,98	5,42	40,54	246,89	175/1
	Котлеты из говядины	100	11,39	15,58	13,80	241,07	97/1
	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						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	504	24	21	91	653	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	60	0,88	3,59	4,42	53,40	33/1
	Щи из свеж. капусты с	208	1,84	6,32	8,63	98,62	52/1
	картофелем						
	Картофельное пюре	150	5,33	7,99	26,44	199,00	141/1
	Котлеты рубленные из птицы	100	14,45	5,94	13,52	165,21	132/1
	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	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	798	28	25	104	746	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1302	51	46	195	1399	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	205	6,76	7,95	45,11	278,94	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	565	14	20	83	567	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0,84	3,19	4,75	51,00	41/1
	Суп крестьянский с крупой	210	1,93	6,24	9,54	101,95	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	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	28	20	106	711	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1315	42	39	189	1277	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	212/5
	с маслом						
	Котлеты рубленные из птицы	100	14,45	5,94	13,52	165,21	132/1
	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	505	24	11	91	557	
ОБЕД							
	Салат из моркови Варёной	60	0,68	3,05	13,49	84,09	19/1
	Суп картофельный с бобовыми	215	7,20	4,98	30,97	197,35	62/1
	и гренками						
	Картофель тушеный	150	5,27	11,33	28,80	238,15	142/1
	Котлеты рубленные из птицы	100	14,45	5,94	13,52	165,21	132/1
	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	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	33	26	138	918	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1310	57	37	229	1475	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	6,06	6,65	27,51	194,20	198/1
	Запеканка из творога	100	17,67	8,34	15,63	208,30	227/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,81	1,71	7,47	52,55	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	29	17	78	579	
ОБЕД							
	Икра свекольная	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Суп картофельный с лапшой	210	3,11	1,79	17,21	97,30	59/1
	домашней						
	Запеканка картофельная с	200	23,04	11,44	35,99	339,10	166/1
	курицей						
	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	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	32	19	109	731	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1250	61	36	186	1310	

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	60	1,02	4,59	6,37	70,80	47/1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,76	13,03	75,10	287/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	26	15	79	554	
ОБЕД							
	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,55	5,47	8,48	89,33	37/1
	Рассольник домашний	208	2,85	6,52	14,48	127,93	56/1
	Пюре гороховое	155	18,80	5,25	36,09	266,75	170/1
	Котлеты из говядины	100	11,39	15,58	13,80	241,07	97/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,52	47,16	300/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	803	40	34	123	955	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1313	66	49	203	1509	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная	155	7,27	6,78	29,06	206,35	185/1
	вязкая 2						
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	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						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	11	16	78	498	
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	60	0,88	3,59	4,42	53,40	33/1
	Борщ с капустой и картофелем	208	1,81	5,22	10,86	97,67	55/1
	Макаронные изделия отварные	155	6,80	4,18	39,00	220,85	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	30	1,98	0,36	11,97	59,04	1.2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	803	23	22	128	798	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1368	34	38	206	1296	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	13094	509	391	2019	13627	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1309	51	39	202	1363	